MÁS DE 40 RECETAS PARA TM 21 Y TM 31

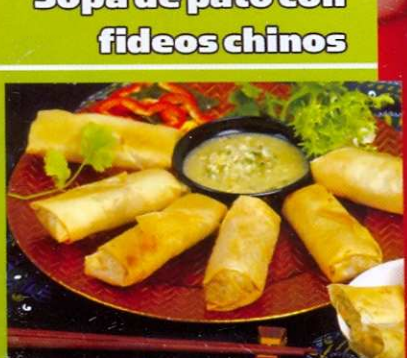
TUS RECETAS TMX

Las mejores recetas TMX elaboradas para ti

Llega el primer recetario oriental para Thermomix

ESPECIAL ASIA

Sopa de pato con fideos chinos



Rollitos de cerdo y gambas

Nº 2 3,50 €

Lo mejor de China, Japón y Tailandia en tu Thermomix

Editorial

Si la riqueza gastronómica tiene en algún lugar del mundo un sentido exótico y colorista, una diversidad auténtica de aromas, formas deliciosas y estilos diferentes es en Asia. Desde allí nos llegaron, con Marco Polo, las primeras noticias de su peculiar estilo de cocina, y partiendo de los puertos europeos enviamos emisarios en busca de nuevas rutas para encontrar la forma de estar más unidos y traernos sus especias, arroces, pescados, etc.
En definitiva, hoy en día ya tenemos en cada ciudad restaurantes chinos, japoneses, vietnamitas y tailandeses entre otros, que nos hacen más cercano el placer de degustar sus increíbles platos.

En **Tus recetas TMX**, especial Asia, nos hemos propuesto ampliar nuestros conocimientos de cocina oriental brindándoos estas suculentas recetas que nos acercarán desde nuestra propia casa a la aventura de disfrutar los más exquisitos ingredientes y sorprendernos (y sorprender) con ayuda de nuestra querida Thermomix.

Mª Cruz Montoya
Directora

Indice

4 Cocina asiática

Entrantes

10 Brochetas con salsa satay
12 Albóndigas de pollo de fideos de arroz
14 Empanadillas de ternera
16 Tostadas de gambas
17 Huevos fritos rellenos
18 Rollitos de pato al vapor
20 Calabacines con nata
21 Brochetas de buey
22 Rollitos de cerdo y gambas
24 Won-tons de pollo
25 Dim sum
26 Sushi de pescado
28 Nigiri sushi
30 Tortilla de mar
31 Sushi temaki de hortalizas
32 El arroz

Primeros platos

35 Ensalada de calamares
36 Ensalada de judias verdes
37 Ensalada de buey marinado
38 Sopa de frutos de mar
39 Sopa depollo y fideos de arroz
40 Sopa picante de ternera
41 Sopa de lentejas especiadas
43 Crema de calabaza y coco
44 Laksa de gambas
46 Arroz basmati con especias

Segundos platos

48 Pollo con naranjas y piñones
50 Cerdo agridulce
52 Pollo salteado con pimientos
53 Curry de gambas y piña
54 Pollo asado con salsa agridulce
55 Pollo con almendras y brécol
56 Nasi goreng
58 Filetes de cabracho con curry rojo
62 Curry de gambas
63 Pescado con salsa de lima
64 Tallarines japoneses con pollo
66 Fideos con ternera
74 Entrevista Alberto Chicote

Postres

72 Helado de mango
73 Helado de té verde japonés
74 Helado de batat y cardamomo
75 Flan de coco
76 Tartitas chinas de natillas
78 Tartas de arroz y albaricoques
80 Sorbete de jengibre y limón
81 Panecillos chinos
82 La soja
86 Ahora sin tenedor
90 Beneficios de la cocina oriental

El próximo 15 de Febrero
el nº 7 de COCINAR CON THERMOMIX
dedicado a la cocina cotidiana

La cocina asiática

Una vez más, la habitual sección de "Viajar con el paladar de Cocinar con Thermomix" se transforma en el motivo principal de este especial, enteramente dedicado a extraer de tu Thermomix todo el partido posible en toda clase de platos.

Desde un punto de vista occidental, resulta excesivamente sencillo, denominar a diferentes cocinas por el simple calificativo de "asiática". Pensemos lo que nos parecería que los orientales, denominasen a la cocina francesa, italiana, española y alemana, por ejemplo, por el genérico de "europea". En cualquier caso, no son pocos, los restaurantes que, en España, aplican el calificativo de "fusión" o en otros casos, el más simple de "oriental", a una esmerada carta conteniendo una selección de platos fruto de la relación Oriente-Occidente, en el primer caso, o procedentes de un abierto abanico de países extendidos por el vasto continente asiático, en el segundo.

En cualquier caso, resulta obvio que el conocimiento de la cocina asiática en España nos viene dado por tres cocinas principales que están popularizándose a muy buen ritmo en nuestro país: la china, la japonesa y la tailandesa. Dejando aparte la cocina hindú, a la que dedicaremos un especial en el futuro, coreanos, filipinos y vietnamitas tampoco son estrictos desconocidos entre los restaurantes orientales establecidos en diferentes puntos de la geografía española, pero en cualquier caso, resulta manifiesto que las tres cocinas antes citadas, china, japonesa y tailandesa, monopolizan el interés gastronómico, no sólo de los españoles, sino también de la mayor parte de los europeos.

China

Si antes hablábamos de la indeseable generalización que supone el término "asiático", no es menos generalizador el hablar de cocina china como una unidad gastronómica. Un país tan extenso como China, con una quinta parte de la población mundial, apenas un 15% de tierra cultivable y con una amplia variedad de climas, que van desde los tropicales monzónicos del sur, a los fríos moderados del norte, es lógico que albergue diferentes estilos culinarios, fruto de las diferentes regiones y diversidad de materia prima. Los cuatro principales son bastante conocidos: el de Beijing, (Pekín), en el norte, donde se cultiva el trigo; el de Shangai, en la costa, el de Canton, en el sur; y el Sicuani, en el oeste, sin salida al mar. Este último, menos conocido en España, es el favorito de los que gustan de las comidas bien condimentadas y de los sabores intensos. El impulso unificador de la política china del siglo pasado, aún hoy vigente, ha conseguido que, a pesar de las diferencias, la cocina china presente un fuerte aspecto común basado en una filosofía alimenticia compartida y un acuerdo general sobre los principios de la cocina y su relación con la vida. En toda actividad se trata de lograr un equilibrio entre las fuerzas del ying y el yang. En materia de alimentación, este criterio se aplica a los alimentos que enfrían el cuerpo y los que le dan calor. El ying está en el azúcar, la sal, la cebolleta, la salsa de soja, un gran número de verduras y muchos mariscos. Son yang, el vinagre, el jengibre, la pimienta,

el vino y las comidas grasas. El arroz, generalmente se considera ying. También resulta importante la proporción entre el fan, la comida básica, y el ts´ai, la comida secundaria pero más sabrosa del menú.

No todo es la misma China

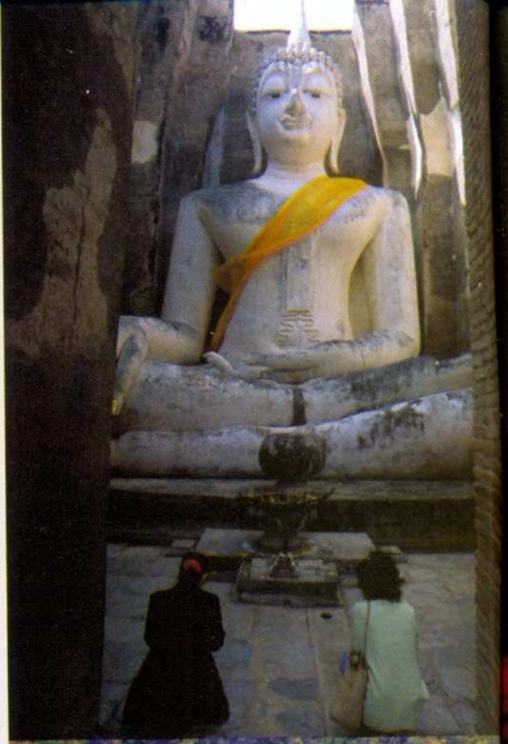
Las diferentes variaciones regionales tienen relación con el clima y con las influencias históricas de otros pueblos. En el norte (Beijing), el clima frío afecta significativamente a la comida. El trigo, que no crece en zonas húmedas, es mucho más popular que el arroz, más importante al sur. Muchas de las recetas de fideos, tallarines, etc., provienen de esta zona. Las carnes de cordero a la parrilla, glaseadas o asadas y con ricas y especiadas salsas son también emblemáticas de la cocina pekinesa, muy influenciada además por la herencia de las cortes de los Mandarines y por los vecinos mongoles.
La comida cantonesa, al sur, es totalmente diferente. Aquí, el salteado produce una comida rica, inventiva y llena de colorido. El clima subtropical, perfecto para el cultivo de frutas, propicia que muchos platos incluyan fruta así como pescado y mariscos. En el sur se consume muy poca carne, aunque es famoso por su "comida roja", es decir, glaseada con salsa de soja para darle ese color. Aquí la soja se utiliza en abundancia en las salsas espesas, muy típicas, y el arroz es siempre parte de la comida.
En el este, se come más fécula y se utiliza mucha más grasa. El arroz se sirve como guarnición o se utiliza para relleno. El vino de arroz complementa a la perfección la variedad de pescados y mariscos que se pescan a lo largo de la costa. La gente de Shangai aprecia especialmente el sabor dulce, por lo que la característica principal de la cocina de costa en China es precisamente un sabor dulzón especial en toda clase de platos.
La comida de Sichuan, proveniente del oeste es sustanciosa y picante, utiliza muchos chiles y especias que producen sabores picantes y agridulces. Los encurtidos son una característica de esta zona, la comida es seca y desprovista de salsas, pero combina muchos sabores de inigualable intensidad.

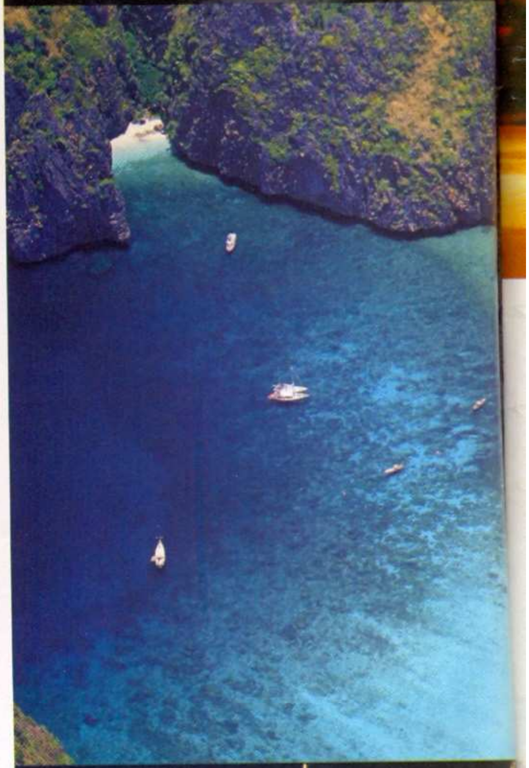
En el sur se consume muy poca carne, aunque es famoso por su "comida roja", es decir, glaseada con salsa de soja para darle ese color. Aquí la soja se utiliza en abundancia en las salsas espesas, muy típicas, y el arroz es siempre parte de la comida

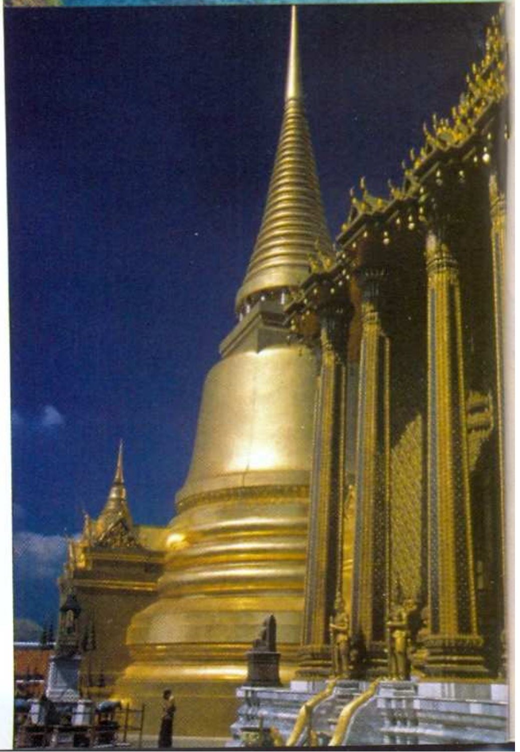
En cuanto a métodos de preparación, los chinos tienden a combinar un par de modos de cocinar en un solo plato, como por ejemplo, cocinar al vapor y después freír, o freír y después asar. La cocción al vapor es un método que se usa extensamente en la cocina china y que podemos realizar usando nuestra varoma de Thermomix. El salteado se realiza en un wok que tiene que calentarse antes que utilizarse. Los ingredientes de tamaño similar (todos pequeños) se remueven constantemente para que al contacto con la sartén se cuezan rápidamente. El frito en aceite abundante también puede realizarse en la sartén china, que utiliza menos aceite que una freidora. La forma de esta sartén o wok permite que el aceite se escurra hacia el centro de la misma. También se fríe de forma rápida aplicando calor sólo sobre uno de los lados de los ingredientes y no se les da la vuelta o se les da una sola vez y se cortan para servir. Este método es muy utilizado para los fideos y tallarines y es un truco muy sencillo para conseguir que la pasta adquiera una textura mucho más apetecible.

Japón

La comida japonesa resulta muy satisfactoria en muchos sentidos: no sólo es deliciosa, sino que también es baja en grasa, en apariencia fácil de preparar, de presentación muy vistosa y sobre todo muy saludable, ya que mayoritariamente utiliza los productos de temporada más frescos. Los japoneses destacan por sus figuras esbeltas y su longevidad, y gran parte de esto es enteramente atribuible a su dieta. Sus métodos de cocción (hervido, a la plancha, al horno, a la parrilla, al vapor o cocido en caldo a fuego lento) usan muy poca grasa añadida, por lo que no incluyen salsas pesadas o indigestas.
Los principales ingredientes de la cocina japonesa son el arroz, el pescado fresco,







una amplia variedad de verduras y hortalizas y casi todos los derivados de la soja (tofu, miso, salsa de soja). El arroz japonés, heredero del arroz original chino, es una variedad que se ha adaptado a la climatología nipona, derivando en un tipo de arroz especialmente rico en almidón, por lo que resulta ideal para que adquiera esa especial consistencia tan vistosa. El pescado en todas sus formas, es otra nota muy importante en la cocina japonesa, fuente de ácidos grasos omega-3 y de vitamina B-12. Los vegetales de temporada, frescos y saludables aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras. La soja como ya hemos remarcado en otras partes de este número especial, equilibra especialmente la correcta ingesta de hierro y proteínas. El nori, el alga que se utiliza en los rollos de sushi aporta, además de otros nutrientes, yodo, fundamental para combatir los rigores del invierno. Incluso el picante wasabi (rábano japonés) contiene importantes dosis de vitamina C. ¿Hay quien pueda dudar de que la cocina japonesa es probablemente la más saludable del mundo?

Una comida japonesa casi siempre incluye arroz, y como regla general, los platos se sirven todos de una vez. Se toman sucesivas pequeñas porciones de cada plato y aquello que no guste puede dejarse en el plato, a excepción del arroz, lo cual sería considerado de muy mala educación. Aunque una comida japonesa consiste tradicionalmente en muchos platos pequeños con frugales porciones, las cantidades se pueden adaptar fácilmente a una comida occidental.

En toda comida japonesa debe haber siempre, al menos, e incluyendo el desayuno, una sopa y un arroz. Incluso la comida más sencilla no adolece de la falta de estos dos elementos, a los que se ha de sumar el té verde que se suele servir al comienzo y durante toda la comida.

Tailandia

La cocina tailandesa ha experimentado un importante auge en España y prácticamente en toda Europa en los últimos diez años. Esto se ha debido principalmente a que los tailandeses, motivados por su innata capacidad en sí mismos y en sus sabores tradicionales han emprendido, durante estos últimos años, un lenta pero inexorable tarea de autoafirmar su cocina frente a otras asiáticas más conocidas. La amabilidad de sus gentes y la calidad de la materia prima han hecho de muchos restaurantes tailandeses los preferidos por el consumidor occidental. Suelen importar de Bangkok los ingredientes típicos y cocinan los platos respetando las recetas más tradicionales sin intentar adulterarlas con los gustos occidentales, más allá de las influencias extranjeras que ya tienen muchos de sus platos de origen. Esta apuesta arriesgada ha terminado por conferirles una personalidad especial y característica que los diferencia de otras nacionalidades y otros fogones del sudeste asiático.

El sabor básico tailandés está proporcionado por una acidez aromática y con la intensidad de los ajíes, chiles o guindillas que combinan perfectamente con la carne, las verduras y los mariscos.

Una cocina en auge

La amalgama de la cocina tailandesa con la francesa, fruto del colonialismo francés en Indochina, ha dado como resultado la "fusion cuisine" que ya ha dejado de ser una moda para pasar a ser una forma de coci-

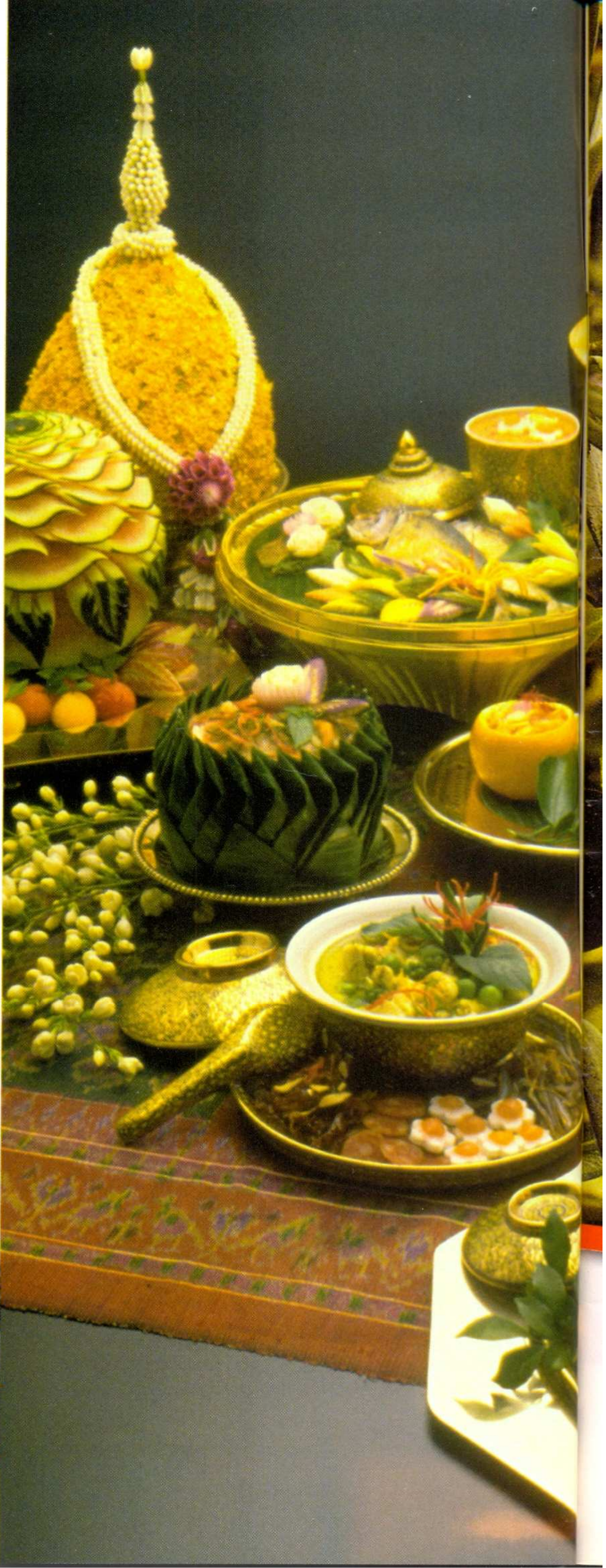
La textura

Una de las características más importantes de la cocina del sudeste asiático es su textura. Las verduras deben permanecer crujientes y el arroz y los fideos deben prepararse como la pasta y retener su consistencia. Se utilizan ingredientes como el tofu (queso de soja) y los tallos de bambú para reforzar, precisamente, la textura de los platos y no específicamente por su sabor.

na muy bien consolidada y con nombres propios.

No es extraño ver como los cocineros tailandeses cortan las verduras con formas caprichosas y decorativas, siendo la creatividad una de las notas características de la cocina tailandesa

A los tailandeses les encantan las fiestas y las celebraciones, y durante sus numerosos festivales, los vistosos alimentos, muchas veces de compleja y cuidadosa preparación, muestran un gran respeto por la costumbre y la tradición. Todos los platos de una comida se sirven a la vez, para que el cocinero pueda disfrutar de la comida junto con sus invitados y la presentación denota una gran preocupación por la estética y los colores de los alimentos. No es extraño ver como los cocineros tailandeses cortan las verduras con formas caprichosas y decorativas, siendo la creatividad una de las notas características de la cocina tailandesa. La vida cotidiana en Tailandia está muy ligada a las estaciones y las cosechas y a los caprichos del clima monzónico que puede tener consecuencias tan desgraciadas como el terrible tsunami que asoló sus costas el pasado año. El arroz y el coco son los dos ingredientes más básicos y la nota más repetida en todas sus variedades de cocina regional. Junto con estos dos, la lima, las guindillas, el ajo, la citronella, el jengibre fresco o el cilantro son otros de los ingredientes fundamentales. Aunque muchas recetas incorporan gran cantidad de ingredientes, los métodos de elaboración y cocción son muy simples, por lo que no debe ser un gran problema para nosotros, el acercarse a esta cocina tan especialmente sabrosa. El principio básico de la cocina tailandesa es el equilibrio, y los cinco sabores, amargo, ácido, salado, picante y dulce se han de combinar de forma sabia y experta en un mismo plato o en los diferentes elementos que componen una comida completa. La estructura de una comida tailandesa es más flexible que la occidental, pues no existen primeros platos ni platos principales. Sopas, guarniciones, fideos, arroz y otros aparecen simultáneamente en la mesa. También es muy habitual surtirse de diferentes tentempiés a cualquier hora del día. Si hay una cocina en el mundo que simbolice la alegría, esta es sin duda la tailandesa. ■



RECETA PARA TM 31

BROCHETAS CON SALSA SATAY

Entrantes

Salsa satay

La salsa satay, de origen tailandés, a base de cacahuetes, leche de coco y especias la hacen muy apropiada para todo tipo de brochetas y carnes asadas.

En vez de mantequilla de cacahuetes puedes usar cacahuetes pelados crudos. Puedes preparar la salsa con antelación, se conserva bien hasta tres días en un recipiente hermético en el frigorífico.

Ingredientes

- 250 gr. de pechugas de pollo deshuesadas
- 250 gr. de filetes de ternera finos
- 250 gr. de filetes de cerdo finos

Para la marinada:

- 2 dientes de ajo pelados
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Media cucharadita de comino molido
- Media cucharadita de curry polvo
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de azúcar moreno

Para la salsa:

- 150 gr. de mantequilla de cacahuetes
- 250 gr. de leche de coco
- 1 ramillete de cilantro fresco
- 1 pimiento picante rojo fresco
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo pelados
- Media cucharadita de comino molido
- Media cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite sabor suave **Ybarra**
- 2 cucharadas de zumo de limón

Preparación

1 Trocea las carnes en tiras finas y ensarta en brochetas de madera remojadas. Coloca las brochetas en una fuente profunda y cubre con la marinada preparada, mezclando todos los ingredientes de la misma en el vaso a velocidad 3 unos segundos. Deja una hora en el frigorífico.

2 Para la salsa tritura la cebolla pelada y troceada, el ajo, el pimiento, el curry, el comino y el cilantro fresco 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula. Añade el aceite y cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 3. Añade el resto de ingredientes de la salsa y tritura 2 minutos, a 100º, velocidad 3 y luego unos segundos a velocidad 6, hasta que quede muy fina. Reserva y sirve templada o fría.

3 Cocina las brochetas en una plancha o grill hasta que estén doradas. Sirve calientes acompañadas de la salsa de cacahuetes.

Adaptación para TM 21

2 Para la salsa tritura a velocidad 3. Cocina a velocidad 2 y medio.

RECETA PARA TM 31

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON FIDE

Rompe los fideos de arroz apretando con las manos.

Elabora las albóndigas con las manos y enharínalas.

Pásalas por huevo batido.

Cubre las albóndigas con los fideos de arroz.

OS DE ARROZ

RECETA PARA TM 31

Al hacer las albóndigas aprieta los fideos de arroz con las manos para que se queden adheridos a la masa. Ten cuidado de no hacer muy grandes las albóndigas para que se cocinen bien por dentro.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 huevos
- 100 gr. de langostinos
- 50 gr. de espinacas al natural **Hacienda Ybarra**
- 80 gr. de arroz cocido
- 1 cucharada de leche de coco
- Ralladura de medio limón
- 1 chile rojo
- Sal, pimienta
- 80 gr. de fideos de arroz
- Harina de trigo mediterráneo **Harimsa** para rebozar
- Aceite de girasol **Ybarra** para freir

Preparación

1 Mezcla en el vaso el pollo en trozos, los langostinos pelados, las espinacas escurridas, la leche de coco, el arroz cocido, la ralladura de limón, el chile, sal y pimienta molida. Tritura unos 20 segundos a velocidad 4-5, hasta hacer una masa fina. Refrigera.

2 Bate el huevo en un cuenco. En otro recipiente rompe los fideos de arroz con las manos.

3 Haz bolas del tamaño de una nuez con la masa del paso 1. Enharina, pasa por el huevo y cubre con los fideos de arroz cada albóndiga. Frie a 180°, unos 3-4 minutos y sirve acompañado de chutney de frutas, de mango o piña.

Adaptación para TM 21

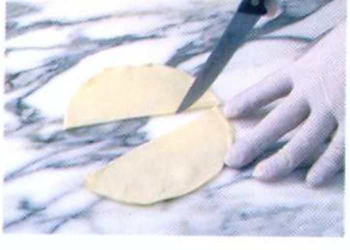
Admite todo igual

Fideos de arroz

Los fideos de arroz está muy extendidos en la cocina oriental. Se dice nacieron en el siglo V a. d. C., cuando los invasores del norte hicieron huir a la gente que encontraba difícil llevar los sacos de arroz. Por eso lo molieron e hicieron pulpa, que luego tomó la forma de largas tiras aplanadas, que hervidas y secas, se convirtieron en una comida fácil de transportar y muy duradera.

RECETA PARA TM 31

EMPANADILLAS DE TERNERA



Corta discos de hojaldre de 13 cm. y divídelos.

Une los extremos y rellena las empanadillas.

Cierra bien cada paquete, aprentando con los dedos.

Frie las empanadillas así obtenidas.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 1 cebolla mediana
- 1 cm. de raíz de jengibre
- 400 gr. de carne de ternera picada
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 10 tomates cherry secos **Carchuna la Palma**
- 1 patata mediana
- 1 cubilete de agua
- 1 cucharada de hierbabuena fresca
- 1 yema de huevo
- 1 kg. de masa de hojaldre congelado
- 1 cucharada de nata

Salsa Chutney de hierbabuena:

- 1 taza de tallos de hierbabuena
- 4 cebolletas
- 1 guindilla roja fresca
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharaditas de azúcar glasé
- 1 cubilete de agua
- Media cucharadita de garam masala

Preparación

1 Prepara la salsa chutney triturando juntos todos los ingredientes en el vaso durante 1 minuto, a velocidad 3-4. Si quedara demasiado espesa añade un poco más de agua y mezcla unos segundos. Reserva.

2 Pon a descongelar el hojaldre y enciende el horno a 210°.

3 Prepara el relleno de las empanadillas triturando la cebolla con el jengibre pelado, durante 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y cocina 10 minutos, a 100°, velocidad 2.

4 Incorpora al vaso la carne de ternera picada y el polvo de curry. Saltea hasta que la carne empiece a dorarse, unos 5 minutos a temperatura Varoma, velocidad 2 con giro a la izquierda.

5 Añade 1 cucharadita de sal, los tomates cherry remojados y troceados, la patata en dados pequeños y el agua. Cuece 10 minutos a 100°, velocidad 2 con giro a la izquierda. Añade la hierbabuena picada y deja enfriar el relleno en el frigorífico.

6 Corta discos de hojaldre extendido de unos 13 cm. de diámetro. Corta por la mitad cada disco, une dos lados haciendo un triángulo, rellena con un poco de la mezcla de carne y verduras y cierra los paquetitos sellando el tercer lado, ayudándote de un tenedor para ello. Mezcla la nata con la yema de huevo y pinta los hojaldres con esta mezcla.

7 Hornea a 210°, unos 10-15 minutos, o hasta que estén dorados y cruijientes. Sirve con la salsa chutney preparada en el paso 1.

Adaptación para TM 21

3 Triturando a velocidad 3.

4 Con la mariposa puesta en las cuchillas a velocidad 1.

5 Sin quitar la mariposa a velocidad 1.

RECETA PARA TM 31

TOSTADAS DE GAMBAS

Ingredientes

- 225 gr. de gambas o langostinos
- 1 cebolleta
- Un cuarto de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de harina fina de maíz
- 3 rebanadas de pan de molde
- 4 cucharadas de semillas de sésamo
- Aceite de girasol **Ybarra**

Adaptación para TM 21

1 Cuece las gambas con la mariposa puesta en las cuchillas a velocidad 1.

2 Tritura a velocidad 3.

Preparación

1 Llena el vaso con 1 litro de agua y programa 5-7 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2. Añade las gambas y un poco de sal, y cuece 4-5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda. Escurre con el cestillo y pasa a un recipiente con agua fría con unos cubitos de hielo para parar la cocción. Pela las gambas y reserva. Lava el vaso.

2 Pasa las gambas peladas y cocidas al vaso, junto con la cebolleta, la salsa de soja, la sal, la clara de huevo y la harina fina de maíz. Tritura hasta hacer una pasta durante 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula y tritura otros 10 segundos, a velocidad 4, hasta hacer una pasta fina.

3 Extiende la pasta de gambas sobre un lado del pan. Corta la corteza y luego en triángulos (4 piezas de cada rebanada), cubre con semillas de sésamo y fríe en abundante aceite bien caliente. Escurre sobre papel de cocina y sirve.

Procura no freír en exceso las tostadas, ya que el sésamo tiende a tomar un gusto un poco amargo si se tuesta demasiado.

HUEVOS FRITOS RELLENOS

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- *8 huevos duros*
- *200 gr. de gambas cocidas*
- *200 gr. de carne de cerdo picada*
- *2 cucharadas de leche de coco*
- *2 cucharadas de cilantro*
- *1 cucharada de nuoc mâm*
- *Aceite de girasol **Ybarra**, para freir*

Pasta:

- *75 gr. de harina bizcochona **Harimsa***
- *75 gr. de harina de trigo mediterráneo **Harimsa***
- *1 cucharadita de azúcar*
- *2 cucharadas de aceite de oliva sabor suave **Ybarra***
- *250 gr. de agua*

Adaptación para TM 21

1 Tritura a velocidad 3.

3 Mezcla a velocidad 2 y medio.

Preparación

1 *Corta los huevos cocidos y pelados por la mitad. Reserva las claras y pasa las yemas al vaso de la Thermomix, junto con las gambas cocidas y peladas, la carne picada, la leche de coco, el cilantro y el nuoc mâm. Tritura 20 segundos, a velocidad 4.*

2 *Pon en cada media clara una porción del relleno y enfría una hora.*

3 *Mezcla en el vaso todos los ingredientes de la pasta durante 1 minuto, a velocidad 4. Pasa a un cuenco y deja reposar 20 minutos antes de usar.*

4 *Reboza los huevos con su relleno en esta pasta y fríe en abundante aceite caliente. Escurre sobre papel de cocina y sirve al momento.*

Para rellenar los huevos haz una bola con la masa del tamaño de una nuez y aplástala sobre cada media clara cocida. El resultado final debe quedar con la forma de un huevo completo.

Salsa nuac mâm

La salsa nuoc mâm le aporta a este plato un suave sabor a pescado. Como en muchos platos orientales, aquí se combinan de forma equilibrada la carne y el marisco.

RECETA PARA TM 31

ROLLITOS DE PATO AL VAPOR

Bolea porciones de masa sobre la mesa enharinada.

Extiende con el rodillo hasta unos 10 cm. de diámetro.

Rellena cada disco con una cucharada de sofrito.

Cierra cada rollito apretando con los dedos.

Ingredientes

Masa:

- *300 gr. de harina de trigo mediterráneo* ***Harimsa***
- *20 gr. de levadura de panadería*
- *1 cucharadita de azúcar glasé*
- *2 cucharadas de agua*
- *175 gr. de leche*

Relleno:

- *300 gr. de pechuga de pato*
- *1 cucharada de azúcar moreno*
- *1 cucharada de salsa de soja*
- *2 cucharadas de miel*
- *1 cucharada de salsa hoisin*
- 1 cucharada de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- *1 puerro*
- *1 diente de ajo*
- *1 cm. de raíz de jengibre fresco*

Preparación

1 *Mezcla en un bol el azúcar moreno, la salsa de soja, la miel y la salsa hoisin. Cubre la pechuga de pato con esta salsa y deja macerar una hora en frío. Enciende el horno a 200°.*

2 *Para hacer la masa mezcla la leche y el agua en el vaso, 5 minutos, a 37°, velocidad 2. Añade la levadura y el azúcar y mezcla 10 segundos, a velocidad 3. Incorpora la harina y mezcla bien 1 minuto, a velocidad 4-5. Divide la masa en 16 partes, haciendo bolitas con la masa. Deja reposar media hora.*

3 *Asa el pato sobre rejilla en el horno a 200°, unos 35-40 minutos. Saca del horno y deja enfriar. Corta en trozos la pechuga asada.*

4 *Tritura juntos el puerro, el ajo pelado y el jengibre pelado, 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula y añade el aceite. Programa 5 minutos, a 100°, velocidad 2.*

5 *Añade el pato asado y troceado reservado. Tritura 10 segundos a velocidad 4. Reserva el relleno así obtenido.*

6 *Aplana las bolitas de masa con un rodillo hasta darles unos 10 cm. de diámetro. Pon dentro una cucharada del relleno y cierra los paquetitos por arriba, como una bolsa. Calienta medio litro de agua en el vaso a velocidad 2, hasta que llegue a temperatura Varoma (unos 5 minutos). Coloca una servilleta limpia dentro del recipiente Varoma y cubre con los rollitos. Cuece a temperatura Varoma unos 20 minutos y sirve con salsa de soja.*

Estos rollitos admiten muchos rellenos, como ternera, gambas, cerdo o pollo. Para que sellen bien los paquetitos y no se abran al cocerlos, moja los bordes con un poco de agua y luego aprieta bien con los dedos.

Adaptación para TM 21

2 *Temperatura 40°.*

4 *Tritura a velocidad 3.*

RECETA PARA TM 31

CALABACINES CON NATA

Ingredientes

YBARRA

- 800 gr. de calabacines
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- Una pizca de guindilla molida
- 2 cubiletes de nata
- Media cucharada de azúcar

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 Lava y trocea los calabacines, sin quitarles la piel. Introdúcelos en el vaso, cubre con agua y cuece con un poco de sal y media cucharadita de cúrcuma, 20 minutos, a 100º, velocidad 2. Escurre y reserva.

2 Calienta el aceite, la guindilla molida y media cucharadita de cúrcuma, 2 minutos, a 100º, velocidad 2.

3 Añade los calabacines cocidos, la nata, el azúcar y un poco de sal. Cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 2. Sirve con arroz hervido.

Si no te gusta muy picante reduce la cantidad de guindilla.

El calabacín

El calabacín tiene un alto contenido en fibra y es muy bajo en calorías, por lo que resulta adecuado en dietas de adelgazamiento. Al ser de fácil digestión y con un ligero efecto laxante es alimento apropiado para personas con problemas digestivos. Por su bajo contenido en sodio es también recomendable para hipertensos y cardiópatas.

BROCHETAS DE BUEY

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 800 gr. de ternera o buey (solomillo o lomo bajo)
- 4 puerros
- 2 zanahorias

Adobo:

- 2 cucharadas de vino de arroz
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pimienta negra molida

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 Corta la carne , los puerros y la zanahoria en trozos de 5x1 cm. Ensarta en brochetas de madera remojadas, alternando la carne con las verduras.

2 Mezcla en el vaso los ajos pelados con el resto de ingredientes del adobo, durante 1 minuto, a velocidad 3. Vierte el adobo sobre las brochetas y deja macerar 1 hora, al menos, en frío.

3 Asa las brochetas en la barbacoa o en el grill del horno unos 10 minutos, rociando de vez en cuando con el sobrante de la marinada.

Si no encuentras vino de arroz usa vinagre de manzana o de vino blanco en su lugar.

El vino

El vino de arroz fermentado, llamado sake en Japón, es la bebida alcohólica más antigüa conocida. Científicos estadounidenses descubrieron que los chinos consumían y producían vino de arroz hace 9 mil años, según un estudio publicado en Gran Bretaña.

RECETA PARA TM 31

ROLLITOS DE CERDO Y GAMBAS

Separa las hojas de masa con cuidado.

Extiende una porción del relleno en una esquina.

Empieza a enrollar por la esquina más cercana.

Dobla la masa para que no se escape el relleno.

Las hojas de pasta para rollitos las puedes encontar facilmente en tiendas especializadas, frescas o congeladas. Las hay hechas de harina de trigo, como en este caso, o de harina de arroz, más finas y transparentes.

Acaba de enrollar humedeciendo la masa.

Ingredientes

YBARRA

- *50 gr. de fideos de arroz chinos*
- *250 gr. de carne de cerdo picada*
- *1 cucharada de aceite de oliva sabor suave **Ybarra***
- *1 cucharadita de guindilla*
- *2 cebolletas*
- *2 dientes de ajo*
- *1 zanahoria*
- *1 cucharada de nuoc mâm*
- *100 gr. de langostinos cocidos pelados*
- *1 cucharada de cilantro fresco*
- *30 hojas para rollitos*
- *Aceite de girasol **Ybarra** (para freir)*

Salsa de pimiento:

- *60 gr. de vinagre de arroz*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *1 pepino pequeño*
- *Media guindilla fresca*
- *1 cucharada de cacahuetes pelados*

Preparación

1 *Calienta medio litro de agua en el vaso hasta que alcance los 100°, unos 8 minutos, a 100°, velocidad 2. Pon los fideos chinos de arroz en un bol y cubre con el agua caliente, tapa y deja reposar unos 10 minutos. Escurre con el cestillo y corta los fideos en trozos de 2 cm. Reserva.*

2 *Para hacer la salsa de pimientos calienta el vinagre y el azúcar 5 minutos, a 100°, velocidad 3. Añade el pepino en trozos, la guindilla y los cacahuetes. Pica 20 segundos, a velocidad 4, pasa a un bol y reserva.*

3 *Pela los ajos y pícalos en el vaso con la guindilla unos segundos a velocidad 5. Añade la carne picada y el aceite y programa 10 minutos, a 100°, velocidad 2.*

4 *Pela la zanahoria y añádela al vaso, junto con los langostinos cocidos y pelados, las cebolletas, el cilantro y el nouc mâm. Tritura todo 20 segundos, a velocidad 5. Añade los fideos de arroz del paso 1 y programa 10 minutos a 100°, velocidad 1.*

5 *Pon una cucharada del relleno del paso anterior en el centro de cada hoja de pasta, enrolla y fríe ligeramente en aceite caliente. Escurre sobre papel de cocina y sirve con la salsa picante.*

Adaptación para TM 21

2 *Pica a velocidad 3.*

RECETA PARA TM 31

WON-TONS DE POLLO

Ingredientes

YBARRA

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- 250 gr. de carne de pollo deshuesada
- 2 cucharadas de manteca de cacahuetes
- 1 guindilla roja
- 1 cucharada de zumo de lima
- 15 hojas de won ton
- Aceite de girasol **Ybarra** (para freir)

Adaptación para TM 21

1 Pica a velocidad 3.

Preparación

1 Pica la cebolla y el ajo pelados durante unos 8 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y cocina 5 minutos, a 100º. velocidad 2.

2 Incopora el pollo troceado y pica 10 segundos, a velocidad 4-5. Baja con la espátula y saltea 5 minutos, a 100º, velocidad 2.

3 Añade la manteca de cacahuetes, la guindilla y el zumo de lima. Mezcla bien 20 segundos, a velocidad 4. Reserva.

4 Rellena las hojas de won-tons con una cucharada de relleno, unta los bordes con agua y sella los paquetitos con otra hoja. Una vez preparadas fríe en abundante aceite caliente y sirve con salsa de soja.

Puedes sustituir el pollo por carne de cerdo picada y añadir gambas y setas chinas al relleno. La manteca de cacahuetes puede ser sustituida por cacahuetes crudos triturados.

RECETA PARA TM 31

DIM SUM

Ingredientes

- 6 setas chinas secas
- 200 gr. de carne de cerdo picada
- 100 gr. de gambas crudas
- 40 gr. de col china
- 2 cebolletas
- 1 cucharada de brotes de bambú
- 2 cucharadas de harina fina de maíz
- Sal, pimienta
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar glasé
- 1 huevo
- 30 láminas de won-ton

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Si quieres también los puedes freír en aceite caliente previamente rebozados en un poco de harina fina de maíz.

Preparación

1 *Pon en una taza o bol las setas chinas secas y cúbrelas con un poco de agua. Calienta en el microondas 1 minuto, a máxima potencia y deja remojar un rato.*

2 *Una vez remojadas las setas ponlas en el vaso de la Thermomix junto con la carne picada, las gambas peladas, la col troceada, las cebolletas, los brotes de bambú, la harina de maíz, el aceite de sésamo, la salsa de soja, el azúcar, el huevo, la sal y un poco de pimienta molida. Mezcla 1 minuto, a velocidad 4-5-6. Refrigera el relleno así obtenido durante una hora.*

3 *Usando las láminas de won-tons, rellénalas con una cucharadita de relleno y cierra los paquetes mojando los bordes para que no se salga el relleno.*

4 *Calienta medio litro de agua en el vaso durante 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2. Cuece los won-tons en el recipiente Varoma durante unos 10 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 3 sobre un trapo limpio. Sirve calientes acompañados de salsa de soja para mojarlos.*

Dim Sum

Dim Sum designa, en general, los pequeños bocados tomados como aperitivo o en ocasiones festivas en China, e incluye muchas clases de rollitos, empanadillas, albóndigas, etc.

RECETA PARA TM 31

SUSHI DE PESCADO

Puedes añadir al relleno diferentes pescados y verduras, siempre que armonicen en color. En tiendas especilizadas puedes encontrar arroz para sushi, pero cualquier arroz de grano redondo puede servir.

Entrantes

Ingredientes

- 500 gr. de arroz de grano corto
- 750 gr. de agua
- 70 ml. de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 10 láminas de alga nori
- Salsa wasabi
- Salsa de soja
- Jengibre en conserva japonés

Relleno:

- 100 gr. de salmón muy fresco
- 100 gr. de atún muy fresco
- 1 pepino
- 1 zanahoria grande

Preparación

1 Lava el arroz en un cuenco grande, cambiando el agua al menos 6 veces hasta que salga clara. Introduce el arroz escurrido en el vaso y añade 750 gr. de agua. La norma es usar un 20% más de agua que de arroz. Programa 20 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda. A continuación deja reposar unos minutos con el vaso tapado. Es fundamental no destapar en ningún momento el arroz durante su cocción y reposo.

2 Mientras se cuece el arroz, mezcla el vinagre de arroz con el azúcar y la sal unos minutos en el microondas hasta que se disuelvan totalmente. Deja enfriar la mezcla.

3 Pasado unos 15 minutos pasa el arroz a una fuente plana no metálica (las mejores son las de madera). Extiende bien con una cuchara de madera, haciendo surcos en la superficie, como si labráramos un campo, de arriba abajo, de derecha a izquierda. Vierte la mezcla de vinagre sobre el arroz a la vez que haces los surcos, hasta que se enfríe el arroz (lo tradicional es abanicarlo a la vez que se remueve para acelerar el enfriado).

4 Corta el pescado y las verduras en tiras largas de 10 cm. Extiende el arroz sobre una lámina de alga nori puesta sobre una esterilla especial de sushi, o un trapo limpio. Usa una cuchara humeda para esta operación, para que el arroz no se pegue demasiado. Deja 1 cm. libre de arroz cerca del borde para poder cerrar el rollito. Pon una tira de pescado y otra de verdura en el centro y enrolla ayudándote de la esterilla. Moja con un poco de agua el borde final para que se quede bien pegado y cerrado el rollito. Lía en film transparente y deja enfriar. Corta en trozos regulares de 1,5 cm. con un cuchillo muy afilado y húmedo, limpiándolo bien entre corte y corte.

5 Sirve los rollitos con una nuez de wasabi y un cuenco con salsa de soja. Con los palillos toma una puntita de wasabi y mezcla con la salsa de soja. Ten mucho cuidado de no tomar directamente el wasabi, que es extremadamente picante. Moja la base de cada rollito en la salsa de soja aderezada y acompaña de jengibre en conserva cortado en láminas.

Adaptación para TM 21

1 Introduce el arroz con la mariposa en las cuchillas, a velocidad 1.

Extiende el arroz de sushi ya preparado y enfriado con una cuchara humedecida sobra la hoja de alga nori.

Coloca en un extremo el pescado y las verduras. Enrolla con cuidado ayudandote de la esterilla. Humedece el extremo para seilar el sushi.

RECETA PARA TM 31

NIGIRI SUSHI

Nigiri

Existen muchos tipos de nigiri con variados rellenos. Actualmente se usan unos moldes especiales para hacerlos. Admiten muchos tipos de pescado e incluso carne. Los ingredientes combinan bien juntos, consiguiendo una comida ligera que es ideal para degustar en excursiones al campo, como se hace en Japón. También se recubren a veces de alga nori, en el pasado muy cara pero ahora más asequible.

Lo mejor es moldear los nigiri sushi con el arroz todavía caliente. Para facilitar el corte del pescado puedes congelarlo previamente.

Ingredientes

- *100 gr. de salmón fresco*
- *4 langostinos grandes*
- *4 cucharadas de vinagre de arroz*
- *Una pizca de wasabi*
- *Alga nori para decorar*

Para el arroz:

- *200 gr. de arroz de sushi*
- *300 gr. de agua*
- *30 ml. de vinagre de arroz*
- *Media cucharada de azúcar*
- *Media cucharada de sal*

Preparación

1 *Lava el arroz en un cuenco grande, cambiando el agua al menos 6 veces hasta que salga clara. Introduce el arroz escurrido en el vaso y añade 300 gr. de agua. La norma es usar un 20% más de agua que de arroz. Programa 20 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda. A continuación deja reposar unos minutos con el vaso tapado. Es fundamental no destapar en ningún momento el arroz durante su cocción y reposo.*

2 *Mientras se cuece el arroz, mezcla el vinagre de arroz con el azúcar y la sal unos minutos en el microondas hasta que se disuelvan totalmente. Deja enfriar la mezcla.*

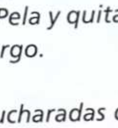
3 *Pasado unos 15 minutos pasa el arroz a una fuente plana no metálica (las mejores para este plato son las de madera). Extiende bien con una cuchara de madera, haciendo surcos en la superficie, como si labraramos un campo, de arriba abajo, de derecha a izquierda. Vierte la mezcla de vinagre sobre el arroz a la vez que haces los surcos, hasta que se enfríe el arroz (lo tradicional es abanicarlo a la vez que se remueve para acelerar el enfriado).*

4 *Con las manos húmedas, hacemos bolitas de arroz y las aplanamos con los dedos haciendo una especie de croqueta plana. Corta el pescado en láminas muy finas. Pela y quita los intestinos de los langostinos. Córtalos por la mitad a lo largo.*

5 *Marina los langostinos con 4 cucharadas de vinagre de arroz unos 10 minutos. Escurre.*

6 *Pon una pizca de wasabi encima de cada bola de arroz, cubre con el pescado y los langostinos y decora con una tira de alga nori. Sirve con salsa de soja, un poco de wasabi y jengibre encurtido en conserva.*

Adaptación para TM 21



1 *Programa con la mariposa puesta a velocidad 1.*

RECETA PARA TM 31

TORTILLA DE MAR

Ingredientes

- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 300 gr. de pescado blanco (rosada)
- 300 gr. de langostinos pelados
- 30 gr. de guisantes cocidos
- 1 cucharada de salsa de soja
- 6 huevos
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de girasol para la sartén

Adaptación para TM 21

2 Programa con la mariposa puesta a velocidad 1.

Preparación

1 Introduce en el vaso unos cuantos granos de pimienta negra y las cebolletas troceadas. Tritura 10 segundos, a velocidad 5. Baja con la espátula y añade el aceite. Cocina 3 minutos, a 100º, velocidad 2.

2 Limpia bien el pescado de piel y espinas. Añade al vaso el pescado crudo, en trozos pequeños, los langostinos pelados y cocidos, los guisantes cocidos, la salsa de soja y un poco de cilantro fresco picado. Programa 2 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda. Reserva.

3 Mezcla en un bol los huevos batidos ligeramente con una pizca de pimienta negra molida y un poco de sal. Haz una tortilla con ellos en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a dorarse, vierte la mezcla de pescado y verduras del paso anterior, dobla la tortilla sobre el relleno y deja que se cocine todo junto unos 2-3 minutos. Sirve de inmediato decorado con cilantro fresco.

Escurre un poco el relleno una vez preparado antes de añadirlo a la tortilla en el paso 3. Si quieres puedes hacer, con los mismos ingredientes, varias tortillas individuales, más pequeñas.

Sushi temaki de hortalizas

Ingredientes

- 2 huevos
- Sal
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pepino
- Hojas de endivia
- 1 rábano
- 10 hojas de alga nori
- 2 cucharadas de wasabi
- 100 ml. de salsa de soja

Arroz de sushi:

- 200 gr. de arroz de sushi
- 300 gr. de agua
- 30 ml. de vinagre de arroz
- Media cucharada de azúcar
- Media cucharada de sal

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 Prepara el arroz para sushi (igual que en la receta del sushi de pescado).

2 Haz una tortilla fina con los dos huevos batidos ligeramente con un poco de sal, en una sartén con mantequilla. Corta en tiras finas y reserva.

3 Lava el pepino y córtalo en tiras finas. Pela el rábano y córtalo igualmente en tiras. Lava las hojas de endivia y sécalas con un paño limpio.

4 Corta las hojas de alga en 4 trozos iguales. Cubre cada parte con el arroz preparado, tiras de tortilla, de pepino y rábano y hojas de endivia. Cubre con un poco de wasabi y enrolla en forma de pequeños cucuruchos. Sirve con salsa de soja.

El Arroz

Se cree que el cultivo del arroz comenzó, más o menos de forma simultánea, en los valles de los ríos Indo y Yang-Tze, en la India y China respectivamente. Y ya desde el principio ocurre que el arroz de ambas zonas se ve diferenciado por la longitud del grano, alargado, el hindú y redondo el chino. Conozcamos un poco más este milenario alimento.

En cualquier caso, existen innumerables variedades de arroz, hasta el punto de que en China podríamos encontrar varios millares de clases diferentes, tres millares en la India, alrededor de un millar en el sudeste asiático y varios centenares en el Cáucaso. Por ejemplo, y para que el lector pueda hacerse una idea, en nuestro país, cada región arrocera muestra una variedad diferente que incluso presenta importantes diferencias de un pueblo o localidad a otra. La razón de tanta diversidad podemos encontrarla en el hecho de que el arroz es una planta con una gran capacidad de adaptación al medio en el que es sembrado, de modo que inmediatamente sufre modificaciones que lo distinguen de la variedad que fue plantada inicialmente. Además, estas diferencias, se ven ampliadas por una agricultura moderna y tendente a mezclas genéticas que velen por la fortaleza de la planta. El arroz dorado, por ejemplo, es una muestra de arroz manipulado genéticamente a fin de que incluya nutrientes que no existirían de otra forma en el arroz convencional.

Atendiendo a criterios botánicos, el arroz se clasifica teniendo en cuenta determinados parámetros que están relacionados con la planta, la espiga y el grano, entre otros factores. Desde el punto de vista culinario, su clasificación es mucho más sencilla pues atiende simplemente a la forma y longitud del grano de arroz. Por tanto, hablaremos de grano corto y redondo, grano medio, cuya forma es medianamente redondeada y grano largo, que presenta una forma medianamente alargada. Su longitud variará dependiendo de la variedad de los menos de 6 Mm., del grano corto a los más de 7 Mm., del grano largo. En cocina, esta clasificación nos resulta muy interesante, pues la cantidad de almidón, la cual es fundamental para absorber el líquido en los caldos donde se guisa, variará dependiendo de la longitud del grano. Será siempre mayor la cantidad de almidón cuanto más corto sea el grano. De ahí que para guisos como la paella se necesite emplear siempre granos cortos y ricos en almidón de forma que el arroz absorba el sabor del resto de los ingredientes.

Hablando de clases

El arroz es una gramínea, una planta herbácea que pertenece a una extensa familia de plantas oríceas, cuyas numerosas especies habitan siempre en regiones templadas y tropicales. Todas las variedades de Oryza sativa L, se cultivan en terrenos encharcados o inundados y posteriormente desecados en sucesivas ocasiones, hasta la maduración del fruto: la espiga, de donde finalmente obtendremos el grano de arroz.

Básicamente podemos clasificar el arroz en dos clases: el arroz largo, descendiente del arroz indio original, entre cuyas variedades se encuentra, por ejemplo el arroz basmati, y el arroz redondo o japonés, descendiente del arroz chino primitivo. Esta última variedad es la que llega a España e Italia de la mano de los árabes, dando variedades como el arroz bomba o el de Calasparra. En el sudeste asiático esta simple clasificación se ve diversificada por la existencia de arroces integrales glutinosos que pueden presentar diversas coloraciones como negros, rojos o violetas, existiendo variedades como la Jazmín tailandesa que es una perfecta muestra de grano de arroz de longitud intermedia.

El arroz, una vez cosechado, se procede a separar los granos de las espigas y posteriormente se pule en su mayor parte, a fin de extraerle toda la cutícula que recubre el grano. Una vez hecho esto, nos aparecerá un grano blanco, en ocasiones translúcido o cristalino y otras veces opaco y perlado, con un punto redondo y blanco más o menos en el centro. Si dicha cutícula no es retirada se le denominará arroz integral.

El arroz en la cocina asiática

Asia es el continente de donde el arroz es originario, por tanto, la variedad de cocinas que se fundamentan en el consumo de este cereal es francamente enorme, dada la enorme extensión del continente y la abundancia de ríos, inmersos en clima templado o tropical, que posibilitan el proceso de encharcado y posterior desecación necesarios para el cultivo del arroz. En general, podemos decir que los platos elaborados con arroz en el continente asiático configuran la base de la alimentación en muchas áreas, por lo que, por lo que comúnmente, presentan un sabor y textura muy atrayentes. Arroz y comida en muchas zonas de China y del sudeste asiático en general son consideradas como la misma cosa. Es curioso observar como las culturas del grano corto o largo (China e India respectivamente) presentan diferentes asociaciones de alimentos que les son afines. La cultura del grano corto, propia de China y el sudoeste asiático, relaciona al arroz con la carne y la manteca de cerdo, con las aves, especialmente el pollo, y con los aceites de semilla. La más tradicional cocina del valle del Yang Tze responde exactamente a estas características con el añadido, común a todas las culturas gastronómicas del arroz, de relacionarlo igualmente con verduras y especias de la zona. El arroz japonés, descendiente del arroz chino, presenta la especificidad de contener mucho más almidón que cualquiera otros tipos de arroz en el mundo, por lo que su uso está mucho más relacionado con el pescado y el sushi en general, puesto que su apelmazamiento fruto de la riqueza de almidón permite elaborar dicha clase de platos.

Arroz y comida en muchas zonas de China y del sudeste asiático en general son consideradas como la misma cosa. Es curioso observar como las culturas del grano corto o largo (China e India respectivamente) presentan diferentes asociaciones de alimentos que les son afines

En cualquier caso, el arroz se cocina en Asia de mil maneras diferentes: puede cocerse, puede cocinarse al vapor después de remojado y someramente cocido, puede consumirse solo, en cuencos, como acompañamiento y ligeramente especiado, con grasas muy diversas (mantequilla, aceite de coco, aceites de soja, etc.). Cuando se consume solo o ligeramente especiado su uso es similar al del pan en la cocina occidental o bien sirve de acompañamiento específico a algún plato. Además, el arroz molido en harina es empleado para una gran cantidad de productos derivados, desde hojas para elaborar pastelitos o rollitos, hasta toda clase de pastas para hervir o freír en fideos o tallarines. Igualmente, el arroz es muchos lugares la base de bebidas alcohólicas como la riquísima cerveza de arroz o el ya mundialmente conocido sake. En resumen, mucho más que un simple alimento. ■

La disposición de los alimentos y el arroz

El arroz representa en la mentalidad asiática el único elemento dentro de una comida que se sirve individualmente, normalmente en un cuenco. Es la única concesión al individuo. El resto de los alimentos serán siempre dispuestos en la mesa juntos en el centro, en aquellos lugares donde se usen mesas o en esteras alfombradas, alrededor de las cuáles se sentarán los comensales. Los platos deberán estar distribuidos en perfecta armonía no sólo por la calidad de los nutrientes sino también por los colores, olores y sabores de los mismos y no serán removidos por ningún comensal del lugar donde fueron colocados inicialmente. Los comensales, por tanto, irán sirviéndose bocados de los diferentes platos, usando para ello, las manos o los palillos según la zona y la cultura específica propia del área. La armonía y la cocina son dos conceptos íntimamente relacionados dentro de la gastronomía asiática y el hecho de que el arroz sea el único elemento, dentro de una comida, que es consumido individualmente por cada comensal nos habla de la importancia de éste: el hombre puede y debe ser un animal social, compartir y formar parte de unidades de actuación que le sobrepasan y superan, pero la subsistencia personal, representa la actividad más íntima del ser humano, y para ello, el mayor símbolo de comida que el hombre puede encontrar en el sudeste asiático es precisamente el arroz. Un hombre y su cuenco de arroz representan lo más valioso del ser humano: la supervivencia.

ENSALADA DE CALAMARES

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 1 kg. de calamares
- 1 cubilete de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 pimiento rojo fresco
- 1 cebolla pequeña
- Cilantro fresco
- Menta fresca
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones en cuartos para decorar

Adaptación para TM 21

2 Pon la mariposa sobre las cuchillas, añade los calamares y programa a velocidad 1.

Preparación

1 Corta los calamares en tiras finas y haz pequeños cortes en la superficie en forma de rejilla.

2 Mezcla el agua, el pimiento y el zumo de limón, 10 segundos, a velocidad 5. Calienta 4 minutos, a 100º, velocidad 2. Añade los calamares y programa 3 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda. Pasa a un bol grande con su líquido de cocción y deja enfriar.

3 Pica la cebolla en tiras finas. Pica tambien la menta y el cilantro. Añade todo esto a los calamares en el bol. Remueve bien y deja una hora en el frigorífico.

4 Sirve muy frío sobre hojas de lechuga fresca y decorado con cuartos de limón.

Lo ideal para esta receta es usar calamares frescos, no congelados. Guarda los tentáculos para otras recetas, como la sopa de frutos de mar, en este mismo número de nuestra revista.

RECETA PARA TM 31

ENSALADA DE JUDIAS VERDES

Ingredientes

YBARRA

- 500 gr. de judías verdes finas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra **Ybarra**
- 1 cm. de jengibre fresco
- 1 pimiento rojo picante
- 250 ml. de leche de coco
- 300 gr. de col blanca

Adaptación para TM 21

1 Tritura a velocidad 4.

2 Con la mariposa puesta en las cuchillas, a velocidad 1.

Preparación

1 Lava y corta las judías en tiras de 5 cm. Tritura el jengibre pelado y el pimiento rojo picante 10 segundos, a velocidad 5. Baja con la espátula, añade el aceite, y programa 4 minutos, a 100º, velocidad 3.

2 Añade la leche de coco y las judías. Programa 5 minutos a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

3 Lava y pica muy fina la col. Cubre con la mezcla templada obtenida en el paso anterior y sirve.

Esta receta es muy picante. Si lo prefieres, sustituye el pimiento por un poco de guindillas molidas, ajustando la dosis a tu gusto.

Ensalada de Buey Marinado

RECETA PARA
TM 31

Ingredientes

- 200 gr. de filetes de ternera
- 100 gr. de champiñones
- 6 setas chinas secas
- 1 cebolla
- 100 gr. de escarola
- 100 gr. de lechuga
- 50 gr. de tomates cherry
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 pimiento rojo picante
- Medio cubilete de aceite de girasol **Ybarra**
- Cilantro fresco picado

Para la marinada:

- 1 cucharada de azúcar glasé
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 dientes de ajo

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 Marina la carne cortada en tiras finas con dos cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de azúcar glasé y los dos dientes de ajo pelados y laminados. Deja macerar durante dos horas en frío.

2 Mientras prepara una ensalada fresca con las verduras picadas (la cebolla, la lechuga, la escarola, los tomates cherry y la zanahoria en tiras). Añade los champiñones picados muy finos y las setas chinas remojadas en agua templada y troceadas. Prepara el aliño en la Thermomix con el pimiento, el aceite de sésamo y de girasol y el cilantro fresco. Tritura 10 segundos, a velocidad 4.

3 Saltea unos segundos la ternera macerada y escurrida, sólo hasta que tome color. Sirve caliente sobre la ensalada y cubre con el aliño del paso anterior.

Puedes cambiar los ingredientes de la ensalada a gusto, según temporada..

RECETA PARA TM 31

SOPA DE FRUTOS DE MAR

Ingredientes

- 125 gr. de langostinos crudos
- 50 gr. de patas de calamares
- 1 litro de agua
- 1 cebolla pequeña
- 1 cm. de raíz de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- Azafrán en hebras
- Cilantro fresco
- 40 gr. de zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- Media cucharadita de cominos
- 400 gr. de leche de coco
- 100 gr. de mejillones
- 100 gr. de rosada
- Cilantro fresco para decorar

Adaptación para TM 21

3 Tritura a velocidad 3.

4 Pon la mariposa sobre las cuchillas e incorpora los langostinos pelados, los calamares troceados,... y programa a velocidad 1.

Preparación

1 Pela los langostinos, quitándoles los intestinos y reservando las cabezas y los caparazones. Trocea los calamares. Reserva en frío.

2 Calienta las cabezas y caparazones de los langostinos con el agua 20 minutos a 100°, velocidad 2. Cuela por el cestillo y reserva el caldo.

3 Mete en el vaso el cilantro fresco, la cebolla pelada y troceada, el jengibre y el ajo y tritura 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula. Añade el caldo de gambas del paso 2, el zumo de limón colado, el azafrán en hebras y los granos de comino. Programa 15 minutos, a 100°, velocidad 2. Añade la leche de coco y el azúcar y cocina otros 5 minutos, a 100°, velocidad 2.

4 Incorpora los langostinos pelados, los calamares troceados, los mejillones sin concha y la rosada en trozos pequeños. Programa 2-3 minutos, a 100°, velocidad cuchara con giro a la izquierda, o hasta que el pescado esté tierno. Sirve con cilantro fresco picado.

SOPA DE POLLO Y FIDEOS DE ARROZ

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 400 gr. de pechugas de pollo deshuesadas
- 2 dientes de ajo pelados
- 3 cucharaditas de comino molido
- Media cucharadita de cúrcuma molida
- 1,5 litros de caldo de pollo
- 1 cucharada de azúcar
- 50 gr. de fideos de arroz
- 100 gr. de brotes de soja **Hacienda Ybarra**
- 3 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de girasol **Ybarra**

Preparación

1 Mezcla el ajo pelado, el comino y la cúrcuma con 1 cucharada de aceite en el vaso, 10 segundos, a velocidad 3. Calienta 3 minutos, a 100°, velocidad 2.

2 Añade el pollo troceado en tiras finas, el caldo, el azúcar y el zumo de limón. Cocina 10 minutos, a 100°, velocidad 1.

3 Incorpora los fideos de arroz y cocina otros 10 minutos, a 100°, velocidad 1. Añade los brotes de soja, la lechuga y el cilantro picados. Sirve caliente.

Adaptación para TM 21

1 Mezcla a velocidad 2.

2 Pon la mariposa en las cuchillas y añade el pollo.

Además de lechuga admite otras hojas verdes picadas, como espinacas frescas o col rizada.

RECETA PARA TM 31

SOPA PICANTE DE TERNERA

Ingredientes

- 350 gr. de filetes de ternera en tiras finas
- 1 cucharada de vino tinto
- 1,5 litros de caldo de ternera
- 6 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 ramitas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 pimiento rojo picante fresco
- 400 gr. de champiñones
- 60 gr. de zumo de limón
- Hojas de cilantro fresco para decorar

Adaptación para TM 21

2 Tritura a velocidad 3.

3 Antes de poner la ternera, coloca la mariposa sobre las cuchillas y programa a velocidad 1 y medio.

Preparación

1 Macera la carne en tiras finas con el vino tinto unos minutos.

2 Mientras tanto pon en el vaso las cebolletas en trozos, el ajo pelado, el cilantro, la salsa de soja, el azúcar y medio pimiento rojo. Tritura 5 segundos, a velocidad 4. Añade el caldo y programa 20 minutos, a 100°, velocidad 2. Ajusta de sal si hiciera falta y cuela a través del cestillo. Reserva el caldo y tira el resto. Lava el vaso.

3 Vuelve a poner el caldo en el vaso y calienta 3 minutos, a 100°, velocidad 2. Añade la ternera escurrida de su marinada, los champiñones troceados, el zumo de limón y el otro medio pimiento rojo laminado. Calienta 3 minutos a 100°, velocidad 2 con giro a la izquierda. Sirve caliente decorado con cilantro fresco.

Se pueden utilizar champiñones en conserva en vez de champiñones frescos.

Sopa de lentejas Especiada

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 50 gr. de lentejas
- 1 litro de agua
- 1 cebolla
- 1 cm. de raíz de jengibre
- 2 cucharadas de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- 1 patata
- 2 tomates
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- Media cucharadita de cúrcuma
- Media cucharadita de guindillas secas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 150 gr. de col
- 1 cucharada de cilantro fresco

Preparación

1 Cuece las lentejas en 1 litro de agua unos 25 minutos a 100°, velocidad 2. Escurre con el cestillo y deshecha el agua. Reserva las lentejas.

2 Lava el vaso. Pica la cebolla pelada y el jengibre 5 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y cocina 5 minutos, a 100°, velocidad 2.

3 Incorpora la patata pelada y en dados, los tomates pelados y troceados y cuece 5 minutos, a 100°, velocidad 1.

4 Añade las especias y el coco rallado y sigue cocinando otros 5 minutos a 100°, velocidad 2 con giro a la izquierda.

5 Por último añade las lentejas cocidas del paso 1, con 1 litro de agua o caldo de verduras, un poco de sal y pimienta. Programa 10 minutos, a 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda. Añade la col rallada o en tiras muy finas, el zumo de limón y acaba la cocción otros 10 minutos, a 100°, velocidad 2. Sirve decorado con cilantro picado.

Adaptación para TM 21

1 Cuece a velocidad 1.

2 Pica la cebolla a velocidad 3.

3 Con la mariposa puesta en las cuchillas, incorpora la patata pelada ... el resto de la receta se realiza con la mariposa puesta.

4 A velocidad 1.

5 Programa a velocidad 1.

Puedes añadir otras verduras, según temporada, a esta original sopa agripicante de origen hindú.

RECETA PARA TM 31

SOPA DE PATO CON FIDEOS

Ingredientes

YBARRA

- 2 pechugas de pato
- 1 cucharada de mezcla de cinco especias chinas
- 1 cucharadita de aceite de girasol **Ybarra**
- 200 gr. de fideos chinos de huevo

Para el caldo:

- 1 litro de caldo de pollo
- 3 vainas de anís estrellado
- 5 cebolletas
- 1 cucharada de hojas de cilantro

Adaptación para TM 21

4 Tritura a velocidad 3 y medio.

Si no tienes las cinco especias chinas puedes sustituirla de forma aproximada por una mezcla de cominos, cilantro, anís y canela molidos.

Preparación

1 *Enciende el horno a 200°. Calienta dos litros de agua en una cacerola y cuando rompa a hervir añade los fideos chinos y, sin romperlos, remueve con un tenedor para que queden sueltos. Cuece unos 4 minutos y escurre con un colador de pasta. Enjuaga con agua fría, con el colador bajo el grifo, escurre y reserva.*

2 *Sazona las pechugas de pato con las cinco especias chinas. Fríe en una sartén con el aceite vegetal, unos minutos por cada lado, lo justo para que empiecen a dorarse. Pasa a una rejilla sobre bandeja de horno y asa las pechugas unos 10 minutos en el horno precalentado a 200°, con la piel hacia arriba para que quede tostada.*

3 *Mientras se hornea el pato prepara el caldo en la Thermomix. Para ello calienta el caldo de pollo con el anís estrellado durante 15 minutos, a 100°, velocidad 2, para que se aromatice. Cuela el caldo a través del cestillo y vuelve a ponerlo en el vaso.*

4 *Añade la cebolleta y el cilantro, tritura 10 segundos, a velocidad 5 y sigue cocinando 5 minutos, a 100°, velocidad 2. Añade los fideos cocidos del paso 1 con la máquina parada. Sirve la sopa con los fideos y el pato cortado en tiras finas encima (media pechuga por comensal), decorado con cilantro fresco picado.*

CREMA DE CALABAZA Y COCO

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

YBARRA

- 1 guindilla fresca
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 500 ml. de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 1 cebolla
- 1,5 kg. de calabaza (800 gr. de pulpa)
- 400 ml. de leche de coco
- 3 cucharadas de cilantro fresco
- 2 cucharaditas de azúcar moreno

Adaptación para TM 21

1 Pica la cebolla velocidad 3.

3 Tritura finamente a velocidad 5-7-9.

Preparación

1 Pica la cebolla pelada y troceada durante 10 segundos, a velocidad 4. Añade el aceite y saltea 5 minutos, a 100°, velocidad 2.

2 Incorpora el cilantro molido, la guindilla, el jengibre y dos cucharadas de caldo. Mezcla 10 segundos, a velocidad 4. A continuación programa 1 minuto, a 100°, velocidad 2.

3 Añade la calabaza troceada y el resto del caldo. Cuece unos 20 minutos, a 100°, velocidad 2. Deja templar un poco y tritura finamente, unos 30 segundos, a velocidad 6-7-8, sujetando el bocal con un trapo para no quemarte.

4 Añade la leche de coco, el cilantro fresco y el azúcar. Acaba de cocer 3 minutos, a 100°, velocidad 3. Sirve caliente decorado con hojas de cilantro.

Si no dispones de leche de coco, puedes usar en su lugar nata de cocinar de bajo contenido en grasas. También puedes encontrar leche de coco "low fat", desgrasada.

RECETA PARA TM 31

LAKSA DE GAMBAS

Curry rojo

La pasta de curry rojo, propia de la cocina thai, está compuesta de cilantro, pasta de camarones, nuez moscada, cominos, guindillas rojas y pimentón dulce, que le da su cárcterístico color, y se puede encontar ya preparada en tiendas especializadas en productos asíaticos.

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 1 kg. de langostinos crudos
- 2 tallos de hierba limón
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 3 cucharaditas de concentrado de gambas
- 400 ml. de leche de coco
- 3 cucharaditas de azúcar moreno
- 250 gr. de fideos de arroz
- Medio litro de agua
- 1 cucharada de curry rojo

Guarnición:

- 1 pepino
- 1 envase de brotes de soja **Hacienda Ybarra**
- Menta fresca

Preparación

1 Pela los langostinos dejándoles la cola. Quítales los intestinos y reserva las pieles y cabezas.

2 Calienta en el vaso 3 cucharadas de aceite con las cabezas y los caparazones de los langostinos, durante 3 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2. Añade medio litro de agua y cuece 30 minutos, a 100º, velocidad 2. Cuela y reserva el caldo obtenido.

3 Lava el vaso y añade la cebolla pelada en cuartos y la hierba limón. Mezcla 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade 3 cucharadas de aceite de girasol, el concentrado de gambas y la pasta de curry rojo y cocina 5 minutos, a 100º, velocidad 2.

4 Incorpora al vaso el caldo del paso 2. Programa 15 minutos, a 100º, velocidad 2.

5 Añade la leche de coco y el azúcar moreno y sigue cocinando 10 minutos, a 100º, velocidad 2. Incorpora los langostinos pelados y cuece brevemente, unos 2-3 minutos, a 100º, velocidad 2.

6 Cuece unos minutos los fideos de arroz, siguiendo las instrucciones del envase. Escurre y sirve en cuencos los fideos cubiertos de los langostinos con su salsa y decorado con pepino, brotes de soja y menta fresca picada.

Para quitar los intestinos a los langostinos lo mejor es, una vez pelados, hacerles una incisión poco profunda en el lomo a lo largo y extraer así el hilo negro que se ve a simple vista.

Adaptación para TM 21

3 Mezcla a velocidad 3.

RECETA PARA TM 31

ARROZ BASMATI CON ESPECIAS

Ingredientes

- 20 gr. de pasas
- 120 gr. de arroz basmati
- Sal, pimienta
- 1 vaina de cardamomo
- 1 clavo
- 1 lima
- 1 pizca de azafrán en hebra
- 1 pizca de canela molida
- 20 gr. de almendras fileteadas

Adaptación para TM 21

4 Con la mariposa puesta en las cuchillas a velocidad 1, ayudándote con la espátula de vez en cuando para que no se quede la parte de arriba sin cocer.

Preparación

1 Remoja las pasas con un poco de agua en un cuenco en el microondas durante 1 minuto a potencia alta.

2 Enjuaga el arroz lavándolo con agua del grifo, al menos 6 lavados, hasta que el agua salga limpia. Escurre y reserva.

3 Pon en el vaso medio litro de agua, un poco de sal, pimienta, cardamomo, el clavo, el azafrán y la canela molida. Cuece unos 10 minutos, a 100°, velocidad 2.

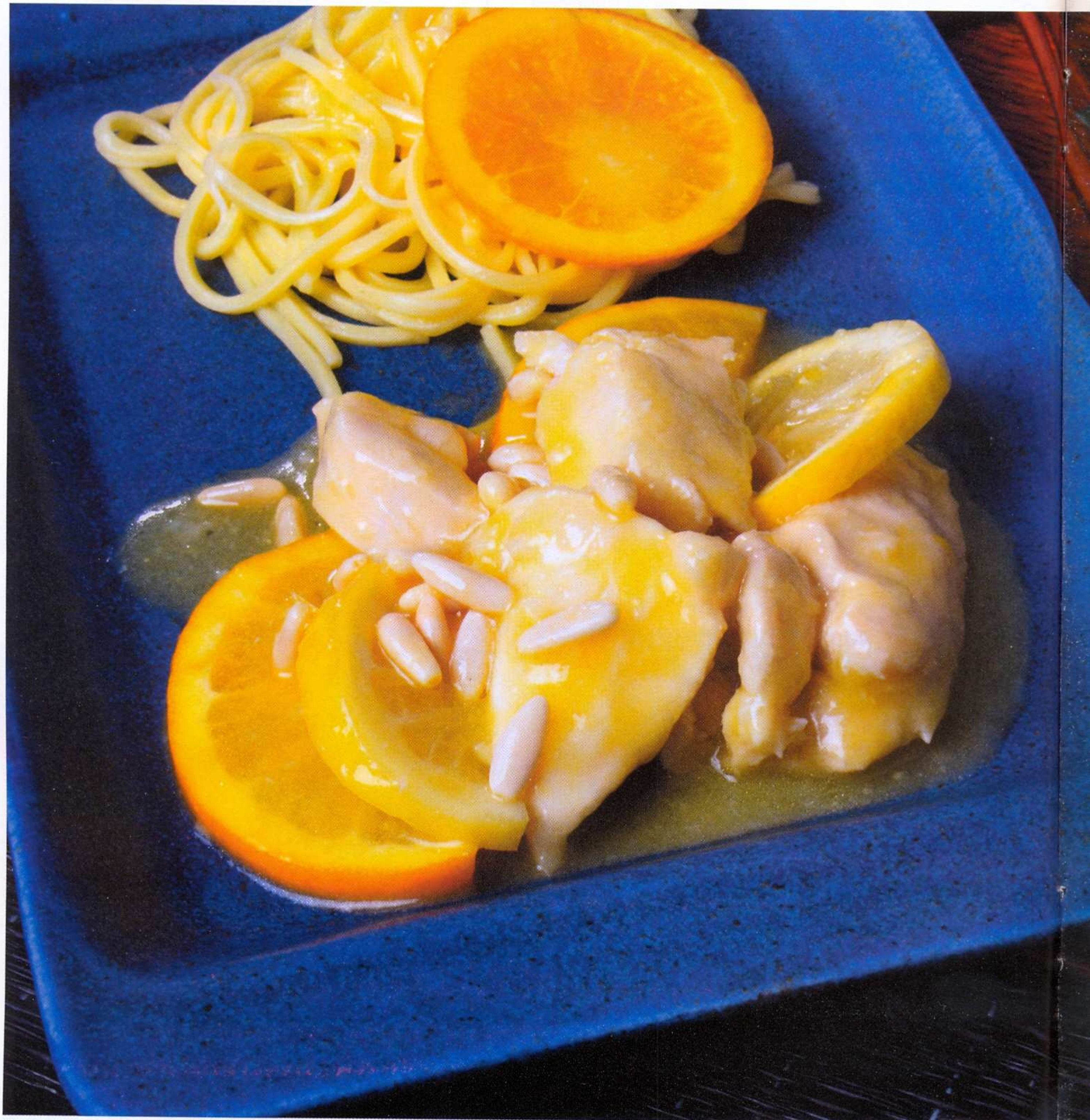
4 Añade el arroz lavado y escurrido y las pasas remojadas del paso 1 y sigue cocinando otros 10 minutos, a 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda. Deja reposar en el vaso 5 minutos, hasta que absorba todo el líquido.

5 Corta media lima en rodajas y exprime la otra mitad. Saltea las almendras en una sartén sin grasa y añádelas al arroz junto con el zumo de lima. Sirve decorado con las rodajas de lima.

Ideal para los amantes del arroz, lo puedes enriquecer con carne de pollo o gambas salteadas, pero por sí solo es delicioso.

RECETA PARA TM 31

POLLO CON NARANJA Y PIÑONES



Piñones

Los piñones, fruto del pino piñonero, se han usado ampliamente en la cocina oriental, casi siempre en dulces y repostería. Los árabes trajeron a España el gusto por estos nutritivos frutos, ideales no solo en postres. También son perfectos para salsas de carne, estofados, ensaladas, etc. En este plato armonizan muy bien con el pollo y los cítricos, dando un toque de textura cruijente al plato.

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

YBARRA

- 750 gr. de pechugas de pollo deshuesadas
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 30 gr. de piñones pelados
- 6 rodajas de naranja y limón

Marinada:

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jerez
- 1 cucharadita de harina fina de maíz
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de aceite de girasol **Ybarra**

Salsa:

- 125 ml. de zumo de naranja colado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 1 cucharada de harina fina de maíz
- 1 clara de huevo
- 125 ml. de agua

Preparación

1. *Pon los ingredientes de la marinada en el vaso y mezcla 10 segundos, a velocidad 2. Vierte sobre el pollo troceado y deja macerar media hora.*

2. *Calienta 1 litro de agua en una olla y cuando empiece a hervir, ve echando trozos de pollo marinado y cuece unos minutos, hasta que el pollo esté tierno. Escurre y reserva.*

3. *En el vaso de la Thermomix saltea los piñones en dos cucharadas de aceite, unos 4 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2.*

4. *Incorpora todos los ingredientes de la salsa y programa 4 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 3.*

5. *Añade al vaso con la salsa el pollo cocido del paso 2 y las rodajas de naranja y limón. Calienta el conjunto durante 1 minuto, a 100º, velocidad 1. Sirve de inmediato con un poco de arroz cocido o fideos chinos de guarnición.*

En el paso 2 no cuezas todo el pollo de golpe, es mejor cocinarlo en varias veces. Puedes sustituir los piñones por almendras, o incluso nueces peladas.

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

RECETA PARA TM 31

CERDO AGRIDULCE

Segundos platos

Cerdo agridulce

Este es, sin duda, el plato más famoso y conocido de la cocina China en occidente, y no deja de ser especialmente sabrosa la mezcla de carne, verduras y frutas en salsa agridulce.

Lo mejor es usar piña natural, pero si usas piña envasada puedes sustituir el zumo de piña por el almíbar de la lata.

Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de jerez seco
- 1 yema de huevo
- 1 kg. de carne de cerdo en dados de 1 cm.
- 125 gr. de harina fina de maíz- para rebozar
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- 400 gr. de piña en trozos
- 1 cubilete de zumo de piña
- 2 cubiletes de agua
- 3 cucharadas de tomate frito **Ybarra**
- 1 cucharada de harina fina de maíz -para la salsa
- 3 cucharadas de vinagre de arroz (o de vino blanco)
- Aceite de girasol **Ybarra** -para freír

Preparación

1 Marina la carne en trozos con el azúcar, la salsa de soja, el jerez y la yema de huevo, mezclando todo bien en un cuenco grande. Deja reposar todo junto 30 minutos como mínimo.

2 Escurre la carne de la marinada y rebózala con la harina fina de maíz. Reserva la marinada sobrante. Fríe por tandas en una sartén con aceite bien caliente, hasta que estén dorados y crujientes. Escurre y reserva.

3 Pon en el vaso la cebolla pelada y cortada en rodajas finas, los pimientos en dados y 2 cucharadas de aceite. Programa 5 minutos, a 100º, velocidad 1.

4 Añade el zumo de piña, la salsa de tomate, el vinagre, lo que quede del adobo del paso 1, la harina fina de maíz y 2 cubiletes de agua. Cuece 5 minutos a 100º, velocidad 1.

5 Incorpora por último la carne frita y la piña troceada y cuece 2 minutos, a 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda.

Adaptación para TM 21

5 Vacía el vaso en un cuenco aparte, pon la mariposa sobre las cuchillas, vuelve a introducir toda la mezcla anterior, la carne frita y la piña troceada y cuece 2 minutos, a 100º, velocidad 1.

RECETA PARA TM 31

POLLO SALTEADO CON PIMIENTOS

Ingredientes

YBARRA

- 500 gr. de pollo deshuesado
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos picantes (guindillas)
- 80 gr. de albahaca
- 2 cucharadas de nuoc mâm
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 2 cucharadas de azúcar
- 250 ml. de leche de coco

Adaptación para TM 21

2 Pica a velocidad 3.

3 Con la mariposa puesta sobre las cuchillas a velocidad 1. No quite la mariposa durante todo el resto de la receta.

Preparación

1 Corta el pollo deshuesado en trozos de 1 cm. Lo ideal es usar pechugas de pollo para esta receta.

2 Pica la cebolla pelada y las guindillas durante 5 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y saltea la mezcla unos 5 minutos, a 100°, velocidad 2.

3 Añade el pollo troceado y programa 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda.

4 Incorpora la albahaca troceada, el nouc mâm, el cilantro picado y el azúcar. Cocina todo junto 1 minuto, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda.

5 Añade la leche de coco y sigue cocinando 5 minutos, a 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda.

El nuoc mâm debe usarse con precaución, ya que aporta un fuerte sabor a los platos.

El nuoc mâm

El nuoc mâm es una salsa de pescado típica de la cocina tailandesa hecha a base de anchoas, agua y sal y puedes encontrarla en tiendas especializadas.

CURRY DE GAMBAS Y PIÑA

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 6 cubiletes de leche de coco
- Media piña en trozos pequeños
- 450 gr. de espárragos troceados
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 375 gr. de langostinos o gambas
- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 2 cebolletas

Para la pasta de curry:

- 1 cucharadita de pimientos chiles
- 1 cebolla roja
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- Media cucharadita de pimentón dulce
- Una pizca de comino molido
- Medio cubilete de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**

Adaptación para TM 21

2 Pon la mariposa en las cuchillas cuando añadas el resto de la leche de coco (4 cubiletes), la piña en trozos, los espárragos troceados y el azúcar. Programa 4 minutos, a 100º, velocidad 1.

Preparación

1 Cuece brevemente los langostinos o gambas y pélalos. Lava y corta los espárragos en trozos de 2 cm., deshechando las partes más duras de la base. Pela y trocea la piña en dados pequeños.

2 Mezcla todos los ingredientes de la pasta de curry en el vaso con 2 cubiletes de leche de coco y tritura 10 segundos, a velocidad 4, baja con la espátula y programa 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 3. Añade el resto de la leche de coco (4 cubiletes), la piña en trozos, los espárragos troceados y el azúcar. Programa 4 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

3 Añade las gambas peladas y el cilantro picado y mezcla unos segundos, a velocidad 1. Espolvorea de cebolleta picada muy fina y sirve caliente.

La pasta de curry la puedes preparar con antelación, ya que se conserva bien varios días en frío. Si no te gusta tan picante reduce la cantidad de chile en la receta.

RECETA PARA TM 31

POLLO ASADO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes

YBARRA

- 1 Kg. de filetes de pollo
- 125 ml. de leche de coco

Para la pasta de especias:

- 4 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 guindillas
- 1 cucharadita de hojas de cilantro
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Medio cubilete de aceite de girasol **Ybarra**

Para la salsa agridulce:

- 1 pimiento rojo pequeño fresco
- 2 dientes de ajo pelados
- 125 ml. de vinagre de vino blanco **Ybarra**
- 2 cucharaditas de azúcar moreno

Podemos hacer este plato con filetes de pechuga de pavo o con lomo de cerdo.

Preparación

1 Para la pasta de especias mezcla todos los ingredientes en el vaso 10 segundos, a velocidad 4. Cubre los filetes de pollo con esta pasta y deja reposar en frío unas horas.

2 Para la salsa agridulce, pon en el vaso el vinagre y el azúcar moreno y calienta 3 minutos, a 100º, velocidad 2. Luego programa 5 minutos, a 90º, velocidad cuchara. Deja templar un poco, añade el ajo y el pimiento y mezcla 20 segundos, a velocidad 8. Pasa a un bol y reserva en frío.

3 Asa los filetes de pollo en el grill del horno o en la barbacoa, rociándolos de vez en cuando con la leche de coco, hasta que estén dorados y tiernos por dentro. Sirve con la salsa agridulce.

Adaptación para TM 21

1 Mezcla a velocidad 3.

POLLO CON ALMENDRAS Y BRÉCOL

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- *750 gr. de pechuga de pollo deshuesada*
- *2 cucharadas de aceite de girasol* ***Ybarra***
- *150 gr. de almendras peladas*
- *1 cucharada de jerez seco*
- *1 cucharada de salsa de soja*
- *1 cucharadita de azúcar*
- *1 cucharadita de harina fina de maíz*
- *1 diente de ajo*
- *125 gr. de brécol al natural* ***Hacienda Ybarra***
- *1 cucharadita de jengibre fresco*

Para la marinada:

- *3 cucharaditas de harina fina de maíz*
- *1 cucharadita de cinco especias chinas*
- *Sal*

Adaptación para TM 21

2 *Saltea las almendras con la mariposa puesta sobre las cuchillas a velocidad 1.*

3 *El resto de la receta se realiza sin quitarle la mariposa a las cuchillas y a velocidad 1.*

Preparación

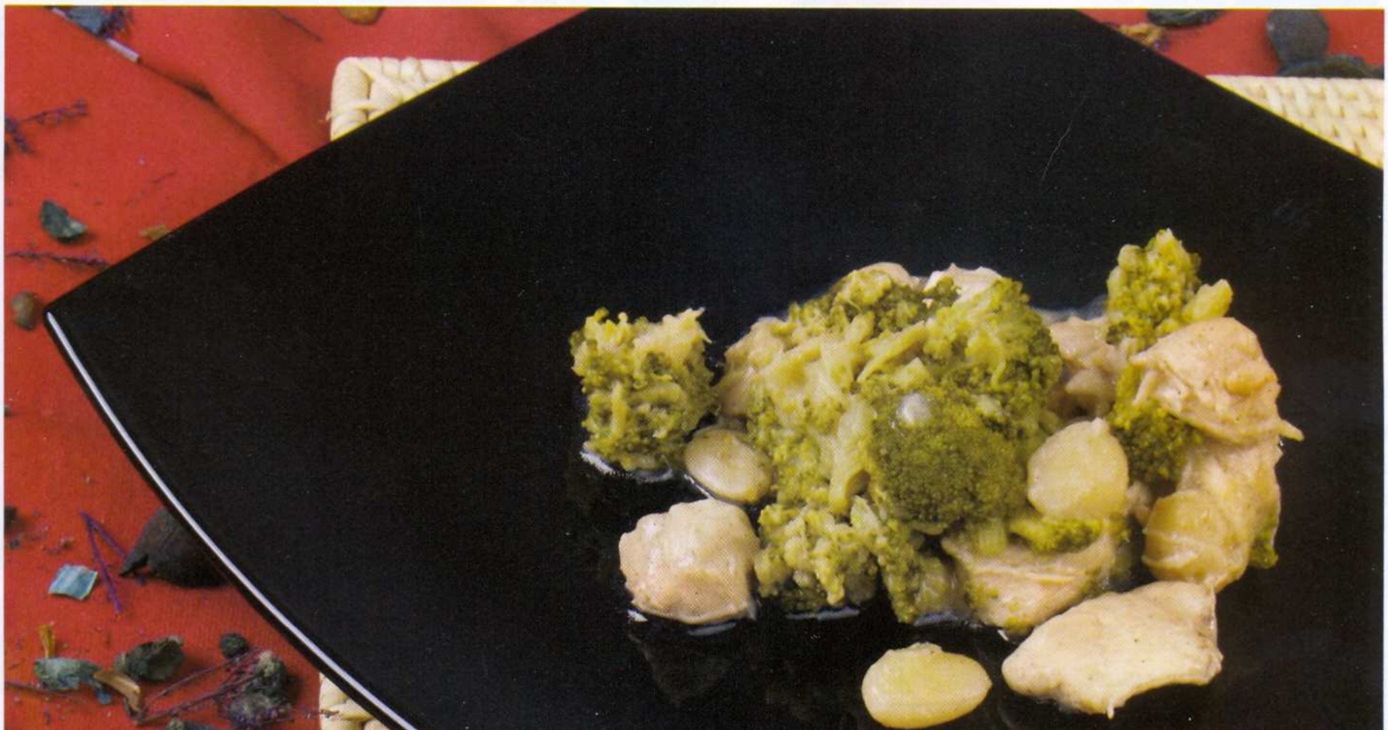
1 *Corta el pollo en trozos pequeños, de 1 cm. Mezcla en un recipiente el pollo con la harina de maíz, las cinco especias y un poco de sal. Deja macerar la mezcla unos 30 minutos en el frigorífico.*

2 *Saltea las almendras peladas con el aceite en la Thermomix, durante 8 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda.*

3 *Añade el ajo pelado y troceado, el jengibre picado y el pollo. Programa 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda.*

4 *Mezcla en una taza el jerez, la salsa de soja, el azúcar, la harina fina de maíz y tres cucharadas de agua. Vierte esta mezcla en el vaso y programa 5 minutos, a 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda. Añade el brécol escurrido y sirve.*

Puedes añadir en el paso 2 un poco de manteca de cacahuete para realzar el sabor oriental del plato.



RECETA PARA TM 31

NASI GORENG

Wok

El Wok, como el que usamos en este plato, es el utensilio de cocina más usado en la cocina oriental, que además se está imponiendo en la occidental por sus ventajas. Se trata de una especie de sartén con asas, normalmente de hierro o acero, profunda y redonda, que permite cocinar los alimentos a altas temperaturas, manteniendo sus propiedades y vitaminas. Sirve para freír y cocer al vapor, usando vaporeras de bambú adaptables. Procede de las zonas rurales de China donde, al poder cocinar con muy poco grasa y en poco tiempo, supone un gran ahorro de leña y aceite en estas zonas pobres.

Ingredientes

- 225 gr. de arroz de grano redondo
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 guindillas rojas frescas
- 1 cucharadita de pasta de gambas
- 4 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 2 pechugas de pollo en dados
- 250 gr. de langostinos pelados
- Media cucharadita de guindillas molidas
- Una pizca de cúrcuma molida
- 1 cucharada de salsa de soja
- 8 tomates cherry secos **Carchuna**
- Sal
- 1 pepino
- 1 tomate
- Pan de gambas para guarnición
- Aceite vegetal adicional (para saltear)

Preparación

1 Lava el arroz en un cuenco o en el mismo vaso de la Thermomix, cambiando el agua varias veces hasta que salga clara. Añade al arroz escurrido 1 litro de agua y un poco de sal. Programa 12 minutos, a 100º, velocidad 2. Escurre con el cestillo o colador , enjuaga con agua fría bajo el grifo, escurre de nuevo y reserva.

2 Bate los huevos con un poco de sal y haz unas tortillas finas en una sartén con un poco de aceite. Enrolla y corta en tiras finas.

3 Pica la cebolla, los tomates cherry secos remojados y escurridos, el ajo pelado y las guindillas durante 10, segundos a velocidad 4. Baja con la espátula.

4 Añade el aceite y la pasta de gambas. Programa 5 minutos, a 100º, velocidad 2.

5 Incorpora al vaso el pollo cortado en tiras y los langostinos pelados. Programa 3 minutos a temperatura Varoma , velocidad 1 con giro a la izquierda. Añade la guindilla molida, la cúrcuma, la salsa de soja y un poco de sal. Mezcla 2 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

6 Usando una sartén grande o un wok saltea el arroz hervido del paso 1 con la mezcla del paso anterior, durante unos minutos removiendo bien. Sirve acompañado de las tiras de tortilla, rodajas de pepino y tomate y pan de gambas.

Si no tienes un wok acaba el plato en una sartén grande que te permita remover bien los ingredientes. Usa poco aceite para saltear, lo justo para impregnar las paredes de la sartén.

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

RECETA PARA TM 31

FILETES DE CABRACHO CON CURRY

Pasta de gambas

Pasta de gambas- Mâm Tôm Pâte
Concentrado de gambas, azúcar y sal muy usado como condimento en la cocina tailandesa.

...Y ROJO

RECETA PARA TM 31

La pasta de curry rojo puedes encontrarla ya preparada en tiendas especializadas en productos asiáticos.

Ingredientes

- 8 filetes de cabracho
- 60 ml. de aceite de oliva sabor suave **Ybarra**
- 125 ml. de leche de coco
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

Pasta de curry rojo:

- 2 guindillas frescas
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pasta de gambas
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cebolla roja
- 60 gr. de zumo de lima

Preparación

1 Pela los ajos y la cebolla y mezcla con el resto de los ingredientes del curry rojo, es decir, las guindillas, el cilantro, la pasta de gambas, el comino, el pimentón y el zumo de lima. Tritura 30 segundos, a velocidad 4 y reserva en el mismo vaso.

2 Fríe el pescado en una sartén con el aceite, unos minutos por cada lado. Reserva en caliente.

3 Vierte el aceite sobrante de la sartén en el vaso de la Thermomix, donde tenemos la pasta de curry rojo elaborada en el paso 1. Programa 3 minutos, a 100º, velocidad 2.

4 Incorpora al vaso la leche de coco y sigue cocinando la salsa otros 3 minutos, a 100º, velocidad 2.

5 Sirve el pescado frito con la salsa de curry y cilantro fresco picado.

Adaptación para TM 21

1 Tritura a velocidad 3 .

3 Programa a velocidad 1.

CORDERO AL CURRY CON ESPINACAS

Ingredientes

- 500 gr. de filetes de cordero deshuesados
- 1 envase de espinacas al natural **Hacienda Ybarra**
- Medio envase de judías verdes troceadas al natural **Hacienda Ybarra**
- 1 cebolla
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 4 guindillas rojas frescas
- 30 gr. de aceite de oliva virgen extra **Ybarra**
- Sal
- 5 vainas de cardamomo
- 125 gr. de yogurt
- Pimienta negra molida

Preparación para TM 31

1 Limpia la carne de grasa y huesos. Corta en dados. Escurre las espinacas y pícalas con un cuchillo. Escurre las judías, reservando parte del líquido.

2 Tritura la cebolla pelada y en cuartos con el jengibre, los ajos pelados, las guindillas y un cubilete del líquido de las verduras, durante 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula y añade el aceite. Programa 10 minutos, a 100°, velocidad 1.

3 Incorpora la carne de cordero troceada y cocina 10 minutos, a 100°, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

4 Añade al vaso la sal y las vainas de cardamomo. Programa 15 minutos, a 100°, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

5 En este punto añade el yogurt, la pimienta negra molida, las espinacas troceadas y las judías. Deja mezclar 2 minutos, a velocidad 1 con giro a la izquierda y sirve con arroz o pan hindú.

Adaptación para TM 21

2 Tritura a velocidad 3.

3 Pon la mariposa sobre las cuchillas y ayudándote de la espátula de vez en cuando, cocina a velocidad 1. Para el resto de la receta no quites la mariposa.

Para más recetas www.recetas.ybarra.es

YBARRA

HACIENDA YBARRA

CURRY DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva sabor suave de **Ybarra**
- 1 cebolla roja
- 3 dientes de ajo
- 2 guindillas frescas
- 1 cucharadita de pasta de gambas
- 2 hojas de laurel
- 2 cubiletes y medio de leche de coco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharaditas de azúcar
- Una pizca de sal
- 200 gr. de calabaza
- 2 zanahorias grandes
- 250 gr. de judías verdes troceadas al natural **Hacienda Ybarra**
- 250 gr. de patatas enteras al natural **Hacienda Ybarra**
- 2 tomates
- 150 gr. de espinacas al natural **Hacienda Ybarra**
- 2 cucharadas de coco rallado

Preparación para TM 31

1 Pon en el vaso la cebolla pelada, los ajos pelados, las guindillas y la pasta de gambas. Tritura 10 segundos, a velocidad 4.

2 Añade el aceite y saltea 8 minutos, a 100º, velocidad 2.

3 Vierte en el vaso la leche de coco, las hojas de laurel, el azúcar y la sal. Programa 7 minutos, a 100º, velocidad 2.

4 Pela y corta en dados la calabaza, hasta conseguir unos 200 gr. de pulpa en trozos. Pela y trocea las zanahorias. Añade al vaso la calabaza y la zanahoria y cocina 13 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

5 Escurre las judías verdes, las patatas y las espinacas. Añádelas al vaso con el coco rallado, el zumo de limón y los tomates pelados y troceados. Programa 5 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda. Sirve con arroz cocido.

Adaptación para TM 21

1 Tritura a velocidad 3.

4 Pon la mariposa sobre las cuchillas y añade al vaso la calabaza y la zanahoria y cocina a velocidad 1.

5 Continuando con la mariposa puesta, añade al vaso, con el coco rallado, el zumo de limón y los tomates pelados y troceados, y programa 5 minutos, a 100º, velocidad 1.

Para más recetas www.recetas.ybarra.es

RECETA PARA TM 31

CURRY DE GAMBAS

Ingredientes

YBARRA

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Media cucharadita de cúrcuma
- 3 guindillas frescas sin semillas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 500 gr. de pescado blanco (rosada, merluza)
- 500 gr. de gambas peladas
- 2 cubiletes y medio de nata
- 1 cucharada de azúcar moreno

Ensalada:

- 1 cebolla roja
- 1 tomate grande
- Sal, chile molido
- Cilantro fresco picado
- Hierbabuena picada
- Zumo de una lima

Preparación

1 Tritura en el vaso de la Thermomix la cebolla pelada y en cuartos, los ajos pelados y las guindillas , durante 10 segundos, a velocidad 4.

2 Añade el pimentón dulce, la cúrcuma, el aceite y la mantequilla y programa 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2.

3 Incorpora la nata y el azúcar y cocina 5 minutos, a 100°, velocidad 2.

4 Añade las gambas y el pescado troceado y limpio de piel y espinas. Acaba la cocción unos minutos, a 100°, velocidad 2 con giro a la izquierda, hasta que el pescado esté listo.

5 Sirve el curry acompañado con una ensalada preparada con la cebolla y el tomate picados, sazonada con un poco de sal, chile en polvo, zumo de lima y decorada con hierbabuena y cilantro fresco picados.

Adaptación para TM 21

1 Tritura a velocidad 3.

4 Pon la mariposa sobre las cuchillas y programa a velocidad 1- 1 y medio.

Para esta receta lo más comodo es usar gambas peladas congeladas, teniendo la precaución de descongelarlas antes de incorporarlas al plato.

PESCADO CON SALSA DE LIMA

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 6 filetes de pescado (dorada, besugo, pargo)
- 100 gr. de harina de arroz
- Aceite de girasol **Ybarra** para freir

Salsa:

- 6 dientes de ajo
- 1 guindilla fresca
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Medio cubilete de zumo de lima
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de lima
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de leche de coco (opcional)

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 *Mezcla los ajos pelados con la guindilla en el vaso 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y programa 3 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2.*

2 *Añade el azúcar moreno, el zumo de lima, la ralladura y el agua (y la leche de coco, si la usas). Cocina 3 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2.*

3 *Limpia los lomos de pescado, quitando la espina central. Enharina con la harina de arroz y fríe los lomos en aceite por las dos caras. Escurre el exceso de grasa sobre papel de cocina y reserva.*

4 *Cubre el pescado con la salsa y sirve con arroz.*

Si quieres puedes sustituir la harina de arroz, por harina fina de maíz. Con la harina de arroz queda un rebozado mucho más crujiente.

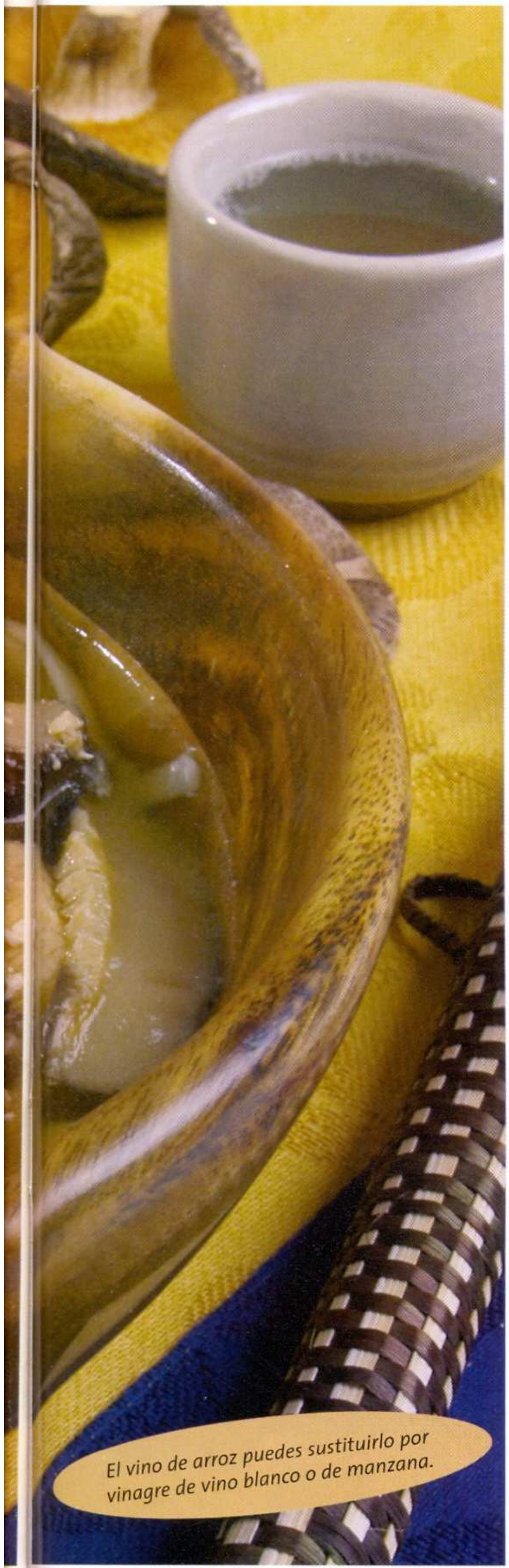
La lima

La lima, híbrido del Citrus aurantifolia, agrupan los limones criollos de América y las limas ácidas de Oriente. Tiene un gran parecido con los limones. Los primeros limoneros son originarios de la India y Malasia, desde donde fueron introducidos en Europa Central por Alejandro Magno y en España por los árabes en los siglos IX y X. Como es sabido, tienen un alto contenido en vitamina C, antioxidante natural que mejora las defensas de nuestro organismo.

RECETA PARA TM 31

TALLARINES JAPONESES CON POL

Segundos platos



Ingredientes

- 1 huevo
- 6 setas chinas secas
- 1 puerro
- 1 pechuga de pollo deshuesada
- 400 gr. de tallarines

Salsa:

- 750 gr. de caldo de pollo
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sake

Preparación

1. *Remoja las setas en 100 ml. de agua templada unos 20 minutos.*
2. *Pica el puerro unos segundos a velocidad 4. Baja con la espátula, añade las setas troceadas, el agua de su remojado, los ingredientes de la salsa y el pollo troceado. Cuece 10 minutos, a 100°, velocidad 1.*
3. *Añade el huevo y programa 1 minuto, a 100°, velocidad 2.*
4. *Cuece la pasta al dente, unos 6 minutos. Escurre y mezcla con el caldo de pollo. Sirve en cuencos.*

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

RECETA PARA TM 31

FIDEOS CON TERNERA

Prueba esta receta con diferentes tipos de pasta, fideos de huevo o de arroz, tallarines,etc.

Ingredientes

- *200 gr. de spaguetti*
- *Sal*
- *300 gr. de filetes de tenera*
- *1 chile*
- *3 dientes de ajo*
- *50 gr. de pimiento verde*
- *50 gr. de col*
- *4 cucharadas de aceite*
- *Medio litro de caldo de verduras*
- *3 cucharadas de salsa de soja*
- *Pimienta*
- *50 gr. de anacardos*

Preparación

1 *Pica los ajos pelados y el chile unos segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y cocina 5 minutos, a 100°, velocidad 1.*

2 *Añade la carne en tiras finas y saltea 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda.*

3 *Incorpora el caldo, la salsa de soja y las verduras troceadas. Programa 15 minutos, a 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda. Salpimienta.*

4 *Cuece la pasta en 2 litros de agua salada, unos 8 minutos, hasta que esté al dente. Escurre y sirve la pasta en platos hondos cubierta con la sopa de ternera y anacardos tostados en una sartén sin grasa.*

Adaptación para TM 21

1 *Pica a velocidad 3.*

2 *Pon la mariposa sobre las cuchillas y añade la carne en tiras finas y saltea 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 1.El resto de la receta se realiza con la mariposa sin quitar y a velocidad 1.*

Alberto Chicote, cocinero del restaurante Nodo

"La cocina es un medio de expresión"

Tras un peregrinaje culinario por cocinas de todo el mundo, Alberto Chicote ha sabido transmitir sus conocimientos a la cocina del restaurante Nodo. La fusión de la gastronomía japonesa y la mediterránea es la seña de identidad de este elegante establecimiento madrileño.

Alberto Chicote comenzó su carrera en el mundo de la cocina con apenas 18 años. Después de estudiar en la Escuela de Hostelería de la Casa de Campo en Madrid y realizar diversas prácticas con cocineros de la talla de Luis Irizar, Ange García, Ignacio Muguruza, Toñi Vicente, Belén Laguía, entre otros, viajó hacia Suiza; en ese país compartió fogones con Daniel Shafer en Zur Taube y Robert Sigrist en el Hotel Kreuz.

Un año después regresó a España y tuvo la suerte de trabajar con Miguel López Castañier en La Taberna de Liria y con Salvador Gallego en El Cenador de Salvador.

La primera vez que se puso al frente de una cocina fue en el restaurante madrileño El Cenachero y en la actualidad es el responsable de Nodo. Comparte un portal de servicios y consultoría gastronómica en Internet (http://www.rescoweb.com) con el jefe de cocina del Hotel Sto Mauro, Pedro Olmedo y Stephan Oeller, presidente del grupo empresarial Norak. En estos momentos, está inmerso en la creación de un nuevo restaurante en Madrid.

Cocinar con Thermomix.- ¿Qué es para Alberto Chicote la cocina?

Alberto Chicote.- Es el medio y es el fin. Para mí la cocina es un medio de expresión, una forma de comunicación. Al mismo tiempo es el fin que persigo para intentar emocionar y crear, porque la alimentación es algo sublime y emocionante.

CCT.- De aquellos años de estudiante en la Escuela de Hostelería de la Casa de Campo en Madrid y las prácticas de fines de semana ¿qué es lo que le ha sido más útil?

AC.- Lo más útil que aprendí en esos años de estudiante fue la dirección más adecuada que tenía que seguir. Los profesores me dejaron muy claro dónde me estaba metiendo, el sacrificio que tendría que hacer para poder crecer y evolucionar, me mostraron claramente cómo era el camino de verdad.

De las enseñanzas que he recibido esa es la mejor porque me ha sido de gran utilidad a lo largo de los años. El asunto culinario puede enseñarlo cualquiera, pero la realidad de lo que te vas a encontrar no te la muestran todos los profesores de cocina, solo unos cuántos. Me advirtieron sobre los pros y contras de esta profesión que implica mucho esfuerzo y sacrificio, y de la dedicación plena a ello.

¡No pares!, me decían, y así lo hice. Te puedo asegurar que en los tres primeros años de prácticas en cocina apenas tuve vacaciones, ni días de descanso. Aunque eso la verdad no me importaba ni me importa, la dedicación, la entrega y el esfuerzo son para mí fundamentales.

CCT.- ¿Qué opinas del dicho "los hosteleros trabajan mientras los demás disfrutan"?

AC.- Es totalmente falso. Mi padre, precisamente, me lo dijo cuando le comenté que quería ser cocinero, pero no es cierto. Yo disfruto con mi trabajo, mientras los demás disfrutan comiendo. Quien no disfrute con lo que hace está perdido.

CCT.- ¿Es importante la teoría en la cocina o lo esencial son las prácticas?
AC.- Lo más importante es la emoción, eso que te sublima, ese sentimiento hacia el producto, su elaboración. Cuando estamos hablando de un trabajo que implica una habilidad es obvio que hay que tener experiencias y conocimientos teóricos porque es muy importante, pero para mí lo esencial es la sensibilidad, eso que haces con tanta pasión y que transmites a los demás.

CCT.- ¿Sigue pensando que hay que "sacrificar antes su estómago que su orgullo"?
AC.- Sí, claro, es algo fundamental, por eso tengo esta barriga (risas). Salvador Gallego me lo dijo y no lo olvidaré en mi vida. Hay que probarlo todo, absolutamente todo. Lo mismo le ocurre a un pintor, antes de vender su obra la ha observado varias veces.

CCT.- ¿Qué es para usted la fusión gastronómica?
AC.- Una de las puntas de la evolución, uno de los caminos por el que nos guiamos, es implícito a la alimentación y a la cocina. Desde el mismo momento en que cocinamos dos productos distintos, como el pescado y la zanahoria, estamos haciendo fusión. El pescado y la zanahoria son materias primas que nunca se han visto y que si no fuera por la mano del hombre nunca se verían. Fusionamos desde hace siglos, aunque este tema se ha ido engrandeciendo progresivamente. Por ejemplo, de unir un pescado con una zanahoria que pueden encontrarse en la misma zona, evolucionamos fusionando una zanahoria nuestra con un centollo de la Antártica.
La terminología en cocina, como fusión, cocina de autor, etc, es obra de los periodistas y no de los cocineros. Tenéis la necesidad de alimentar con palabras y lo habéis creado vosotros.

Datos de interés

Restaurante Nodo
C/ Velázquez, 150 Bajo
28002; Madrid
Teléfono: 915644044
Web: http://www.restaurantenodo.es

Precio medio: 38 - 40 euros (no hay menú).
Horario: Abierto todos los días del año.
De lunes a jueves de 13:30 a 16:00 y de 21:00 a 00:00.
Viernes, sábado y vísperas de festivos: de 13:30 a 16:00 y de 21:00 a 01:00.

La tortilla de patatas, por ejemplo, es un plato fusionado porque las patatas son unos tubérculos que trajeron los árabes a España. Pero claro, ahora dile tú a un español que la tortilla de patatas no es de aquí, y lo mismo ocurre con el gazpacho y la fritura de pescados. El aceite de oliva no es solamente autóctono, los olivos lo trajeron los árabes.

El asunto culinario puede enseñarlo cualquiera, pero la realidad de lo que te vas a encontrar no te la muestran todos los profesores de cocina, solo unos cuántos.

CCT.- ¿Cualquier plato puede transformarse y mejorar gracias a la fusión de distintas cocinas?
AC.- Cualquier cosa en este mundo es susceptible de mejorar, menos lo que es perfecto en sí. El producto propiamente dicho no lo podemos cambiar. No podemos mejorar la naranja porque se convertiría en otra cosa. En cambio, los procesos culinarios sí que se pueden mejorar y, de hecho, es eso precisamente lo que intentamos los cocineros. Antiguamente, una tortilla de patatas se preparaba en unas pesadas sartenes de hierro, en la actualidad las sartenes han evolucionado. Controlamos mejor el producto a día de hoy, pero eso no implica que todo lo que se invente para progresar funcione.

CCT.- ¿Qué le atrae de la cocina asiática?
AC.- La riqueza de matices, la sencillez del tratamiento del producto, la honestidad y franqueza a la hora de tratar los alimentos y la limpieza.

CCT.- ¿Y de la mediterránea?
AC.- Lo mismo.

CCT.- Nodo ha sido uno de sus últimos proyectos, ¿qué nos puede ofrecer este restaurante que no ofrezcan los demás?
AC.- Nosotros hacemos un tipo de cocina muy particular, una cocina española con muchos toques orientales y japoneses. Nuestra línea de trabajo solo la hacemos nosotros, nuestra identidad es única.
Yo siempre pongo el ejemplo de los Beatles; los Beatles son los Beatles, te pueden gustar o no, pero son únicos.

CCT.- ¿Cuál es el concepto de cocina del restaurante Nodo?
AC.- El de cocina libre. Lo único que queremos es poder transmitir al cliente esa calidad y sensibilidad que yo busco cuando elaboro un plato. Procurarle a la gente el mejor tiempo posible

de ocio porque, gracias a la comida, se llega a ese fin. Los que trabajamos con felicidad pretendemos ofrecer eso, felicidad.

CCT.- ¿Se consigue?
AC.- Algunas veces sí y otras no. Obviamente, aunque uno lo intente no siempre se logra. En relación a esto tengo un dicho: si hay gente en el mundo a la que no le gusta Beethoven, también hay gente a la que no le gustará mi cocina.

CCT.- ¿Continúa elaborando nuevos platos con el método del "prueba y falla"?
AC.- Más o menos. Eso sí, lo que yo nunca haré es ofrecerle al cliente una prueba de ningún plato. Hay que darle una receta trabajada y elaborada, probada mil veces.

CCT.- ¿Qué plato es el más solicitado en Nodo?
AC.- Hay varios, pero quizás podemos destacar el Tataki de atún con ajo blanco y el sushi.

CCT.- ¿Qué papel juega Thermomix en la cocina de Nodo?
AC.- Es imprescindible. Cuando se muere la Thermomix en nuestra cocina, temblamos. Nos ayuda muchísimo para emulsiones frías y calientes, para levantar la mayoría de las salsas, para las sopas frías, las vinagretas, etc.

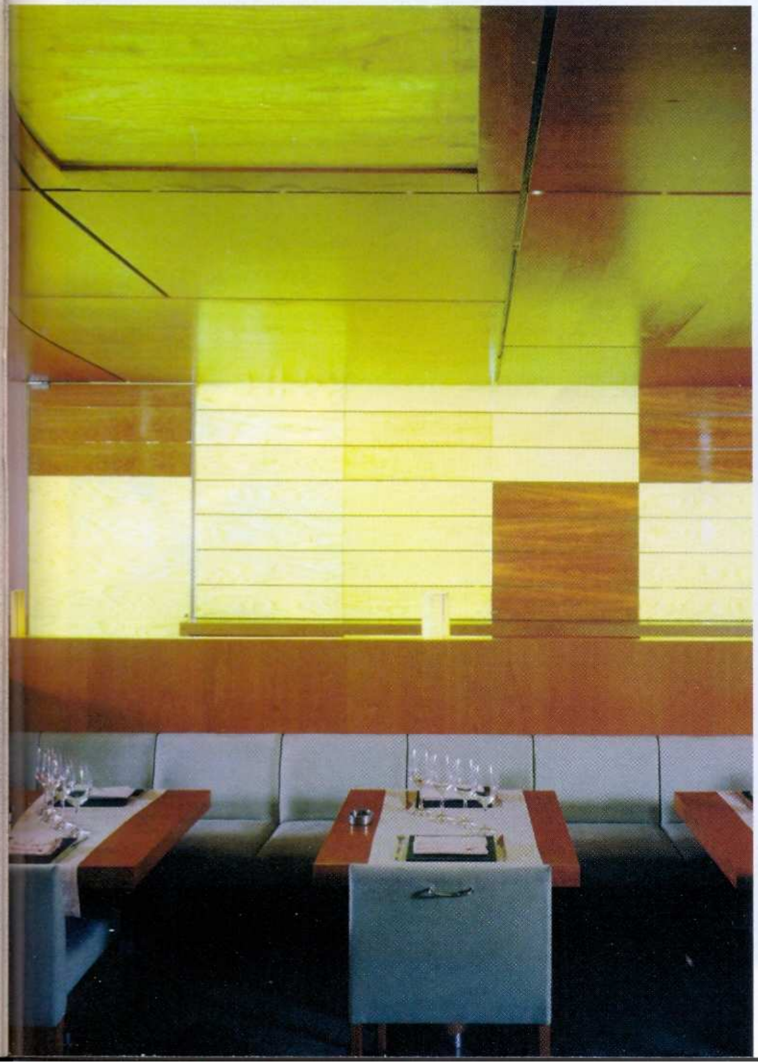
CCT.- ¿Y en la cocina profesional en general?
AC.- Te puedo asegurar que no hay cocina profesional que no tenga Thermomix. No te quepa la menor duda, es totalmente esencial y aún no he visto ninguna cocina profesional que no la utilice.

CCT.-¿Qué modelo soléis utilizar?
AC.- La 3300. Las hemos utilizado prácticamente todas, aunque la posterior a la 3300 no me gustaba demasiado porque no tenía la robustez que necesitaba. Ahora con el nuevo modelo estoy muy contento, aunque deberían construir una Thermomix de acero.

CCT.- En más de una ocasión, has comentado que te gusta sorprender al comensal. ¿Con qué plato podrías sorprender a los lectores de Cocinar con Thermomix?
AC.- Con cualquiera (risas). No quiero parecer presuntuoso aunque creo que la sorpresa no es el plato en cuestión, sino lo que va involucrado en él, que son muchas cosas.
A pesar de esto, creo que un buen plato para sorprender es una receta en la que estoy trabajando en estos momentos, Sashimi de atún a la llama de sarmientos con una emulsión de miso, naranja y aceite de oliva.

CCT.- ¿Podemos encontrar ese plato en la carta de Nodo?
AC.- Aún no está, aunque supongo que pronto aparecerá. No es tan fácil encender un fuego de sarmientos en la cocina.

CCT.- ¿Existen los trucos dentro de la cocina? ¿Podrías facilitarnos alguno?
AC.- En realidad no existen demasiados trucos en cocina, quizás el único secreto es poner el corazón en todo lo que hacemos. Es lo mismo que ocurre cuando una madre, una amiga, tu pareja o alguien especial cocina para ti; lo hace con todo el amor y, por eso, las comidas salen tan sabrosas y exquisitas. El truco es el cariño, poner mucha ilusión en lo que se prepara y transmitirlo a los demás.



Yo disfruto con mi trabajo, mientras los demás disfrutan comiendo.

CCT.- Hace unos meses presentó en la Feria Internacional de Puericultura de Valencia, los vasos del Sistema Vía e hizo una demostración de cómo preparar purés infantiles con sabores muy distintos para facilitar el desarrollo del gusto del bebé. ¿Podría hablarnos un poco más sobre esta iniciativa?
AC.- Somos lo que comemos, y si no empezamos desde pequeños a comer bien, nunca lo haremos. ¿Por qué crees que un chino no soporta los calamares en su tinta? Porque su paladar no ha sido entrenado para ello. No nos educan a comer correctamente, solo a ingerir bollerías y hamburguesas precocinadas. Cuando Avent me propuso este proyecto me pareció fantástico porque es esencial educar el paladar de los más pequeños, además los vasos del Sistema Vía son increíbles para conservar la comida de los bebés.

CCT.- ¿Cuáles son los proyectos de futuro de Alberto Chicote?
AC.- Dentro de unos tres meses abro un nuevo restaurante en Madrid.

CCT.- ¿Nos podría adelantar algo sobre su nuevo restaurante?
AC.- Aún no sé ni el nombre, no tengo ni idea. Lo único que sé es que no será un Nodo II. El concepto de cocina es vital, no es fácil cambiarlo, pero pretendo hacer una cosa diferente, que es lo que en estos momentos me apetece. ■ Carolina García

RECETA PARA TM 31

HELADO DE MANGO

Ingredientes

- 2 hojas de gelatina
- 60 gr. de agua
- 600 gr. de pulpa de mango (unos 4 mangos maduros)
- 170 gr. de azúcar glasé
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 300 gr. de nata

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Si quieres un helado más ligero puedes sustituir la nata por leche descremada, añadiendola a la crema obtenida en el paso 3 antes de congelar.

Preparación

1 Pela los mangos y pesa unos 600 gr. de su carne en trozos.

2 Remoja la gelatina en agua fría unos minutos. Escurre bien con las manos y ponla en el vaso con los 60 gr. de agua. Calienta 2 minutos, a 90°, velocidad 3, o hasta que se disuelva completamente la gelatina en el agua.

3 Añade el azúcar glasé, el zumo de naranja y la pulpa de mango, mezclando 2 minutos, a velocidad 6-7, hasta que quede muy fino. Pasa a un recipiente y deja enfriar.

4 Congela una hora y luego tritura 2 minutos, a velocidad 6. Reserva.

5 Monta la nata con la mariposa a velocidad 3 y medio. Mezcla en el bol con suavidad la nata montada con la crema de mangos del paso 2, usando una espátula. Congela y sirve en copas, teniendo la precaución de sacarlo del frío unos 15 minutos antes.

HELADO DE TÉ VERDE JAPONÉS

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 4 cucharadas de té verde japonés
- Medio litro de leche
- Medio litro de nata espesa
- 125 gr. de azúcar
- 6 yemas de huevo

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Puedes usar para esta receta té verde en hojas o bien té en polvo.

Preparación

1 *Calienta la leche con el té verde durante unos 10 minutos, a 90°, velocidad 2, para que haga infusión tomando todo el sabor del té. Quita la temperatura y sigue removiendo unos 12 minutos, a velocidad 3, destapado el bocal para que se temple la leche. Cuela a través de una malla fina, para eliminar las hojas de té, lava el vaso y vuelve a poner la leche colada en él.*

2 *Añade las yemas y el azúcar. Programa 10 minutos, a 90°, velocidad 2.*

3 *Incorpora al vaso la nata y sigue mezclando 10 minutos, a velocidad 2, sin temperatura.*

4 *Congela la crema así obtenida durante unas 3 horas en un recipiente metálico, o hasta que empiece a cristalizarse. Mete la crema en la Thermomix de nuevo y tritura unos segundos. Vuelve a congelar y repite este proceso de triturado. Congela una noche y sirve, sacando media hora antes del congelador para que esté más cremoso.*

RECETA PARA TM 31

HELADO DE BATATA Y CARDAMOMO

Ingredientes

- 350 gr. de pulpa de batatas
- 500 gr. de leche
- 60 gr. de azúcar
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 400 gr. de leche condensada azucarada
- 300 gr. de nata espesa

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Si no tienes cardamomo puedes sustituirlo en esta receta por jengibre, que armoniza muy bien con el sabor dulce de la batata.

Preparación

1 *Tritura la batata pelada y troceada con el azúcar y el cardamomo, 15 segundos a velocidad 6. Añade la leche y programa 20 minutos, a 100°, velocidad 3. Deja templar y tritura 2 minutos, a velocidad 6-7, hasta que se haga una pasta muy fina. Incorpora la leche condensada y mezcla 10 segundos, a velocidad 5.*

2 *Pasa la crema obtenida en el paso 1 a un recipiente y deja congelar unas tres horas como mínimo, o hasta que empiece a endurecerse la mezcla. Pasa al vaso y tritura unos segundos, a velocidad 4-5.*

3 *Monta la nata con mariposa a velocidad 3 y medio. Mezcla en un bol con la crema medio helada de batatas del paso 2. Deja reposar una noche en el congelador. Sirve decorado con coco rallado o cacahuetes picados.*

Flan de Coco

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- *410 gr. de leche de coco*
- *5 huevos*
- *100 gr. de azúcar moreno*
- *2 cucharadas de coco rallado*
- *1 cucharada de agua de rosas*
- *Coco rallado adicional para decorar*

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 *Mezcla todos los ingredientes en el vaso y programa 4 minutos, a 90º, velocidad 2.*

2 *Pasa la mezcla a un molde de flan o a varios moldes individuales y hornea al baño maría a 180º, durante una hora, o hasta que al insertar una brocheta en el centro salga limpia.*

3 *Saca del horno y deja enfriar una hora en el frigorífico. Desmolda y sirve espolvoreado de coco rallado.*

Si vemos que la superficie del flan se oscurece demasiado podemos taparlo con un poco de papel de aluminio para evitarlo.

Tartitas chinas de Natillas

Ingredientes

Masa:

- *175 gr. de harina de trigo mediterráneo **Harimsa***
- *3 cucharadas de azúcar glasé*
- *60 gr. de mantequilla*
- *25 gr. de manteca de cerdo*
- *2 cucharadas de agua*

Relleno:

- *2 huevos*
- *60 gr. de azúcar glasé*
- *175 gr. de leche*
- *Media cucharadita de nuez moscada molida*

Para decorar:

- *Nuez moscada molida*
- *Nata montada*

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Preparación

1 *Prepara la masa mezclando todos los ingredientes citados para esta, durante 1 minuto, a velocidad 5. Pasa a una mesa enharinada, amasa brevemente dando forma de bola. Envuelve en film transparente y enfría una hora.*

2 *Para el relleno mezcla los ingredientes unos segundos, a velocidad 6.*

3 *Forra moldes de muffins con la masa del paso 1 estirada con rodillo. Rellena con las natillas del paso 2 y hornea a 150° unos 25-30 minutos.*

4 *Deja enfriar y decora con nuez moscada y un poco de nata montada.*

Puedes decorar las tartitas con un poco de mermelada de albaricoques y un poco de nata montada.

RECETA PARA TM 31

TARTAS DE ARROZ Y ALBARICOQU

Unta con un poco de mantequilla el molde.

Rellena hasta la mitad con la mezcla de arroz.

Cubre con una capa de masa de albaricoques.

Tapa con arroz hasta el borde del molde.

RECETA PARA TM 31

Prueba a añadir pasas remojadas y piñones al arroz en el paso 2, para enriquecer aún más este sabroso postre chino de arroz.

Ingredientes

- 300 gr. de arroz
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de canela molida
- 200 gr. de orejones de albaricoques
- 3 cm. de jengibre fresco
- 8 orejones de albaricoques para decorar

Preparación

1 Introduce el arroz en el vaso de la Thermomix. Cubre con 1 litro de agua y cuece 20 minutos, a 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda.

2 Añade la miel y la canela molida y mezcla 1 minuto, a velocidad 2. Reserva.

3 Mezcla los orejones de albaricoques con el jengibre 1 minuto, a velocidad 3-4, hasta hacer una masa. Divide en cuatro partes y reserva.

4 Engrasa 4 moldes tipo flaneras, rellena con la mitad del arroz en la base de cada molde. Cubre con una porción de la masa de albaricoques y termina con el resto del arroz. Cubre cada molde con papel de horno o papel de aluminio.

5 Calienta 700 gr. de agua en el vaso a temperatura Varoma, velocidad 3. Cuece las tartitas en el recipiente Varoma unos 30 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 3.

6 Desmolda en caliente, rocía con un poco de miel y decora con los orejones reservados.

Adaptación para TM 21

1 Con la mariposa sobre las cuchillas y ayudándote de la espátula, introduce el arroz ..., a velocidad 1.

3 Desde este punto ya no se utiliza la mariposa.

RECETA PARA TM 31

SORBETE DE JENGIBRE Y LIMÓN

Ingredientes

- 425 gr. de litchis en almíbar
- 625 gr. de agua
- 330 gr. de azúcar glasé
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 1 naranja
- 1 cucharada de ralladura de limón o lima
- 60 gr. de zumo de lima o limón

Adaptación para TM 21

Admite todo igual

Para esta receta recomendamos usar litchis enlatados en almíbar.

Preparación

1 Pon en el vaso los litchis con su almíbar de la lata, el agua y el azúcar. Programa 10 minutos, a 100°, velocidad 2.

2 Añade el jengibre rallado y sigue cociendo 5 minutos, a 100°, velocidad 2, sin tapar el bocal para que evapore un poco.

3 Pela la naranja, quítale cualquier resto de la parte blanca amarga, corta en trozos y ponla en el vaso con el almíbar de jengibre del paso anterior. Añade la ralladura y el zumo de lima o limón. Pon la tapa del bocal y mezcla 2 minutos, a velocidad 6-7. Programa 3 minutos, a 100°, velocidad 3.

4 Deja enfriar y congela la mezcla en un recipiente metálico. Al cabo de unas tres horas, cuando empiece a congelarse la crema, pasa por la Thermomix unos segundos, a velocidad 4 para romper los cristales de hielo y conseguir así un sorbete más cremoso. Vuelve a congelar toda la noche.

PANECILLOS CHINOS

RECETA PARA TM 31

Ingredientes

- 320 gr. de harina de fuerza **Harimsa**
- 20 gr. de levadura de panadería
- 150 gr. de agua
- 2 cucharadas de aceite de girasol **Ybarra**
- 1 cucharadita de sal
- 40 gr. de azúcar glasé

Adaptación para TM 21

1 Calienta a 40°

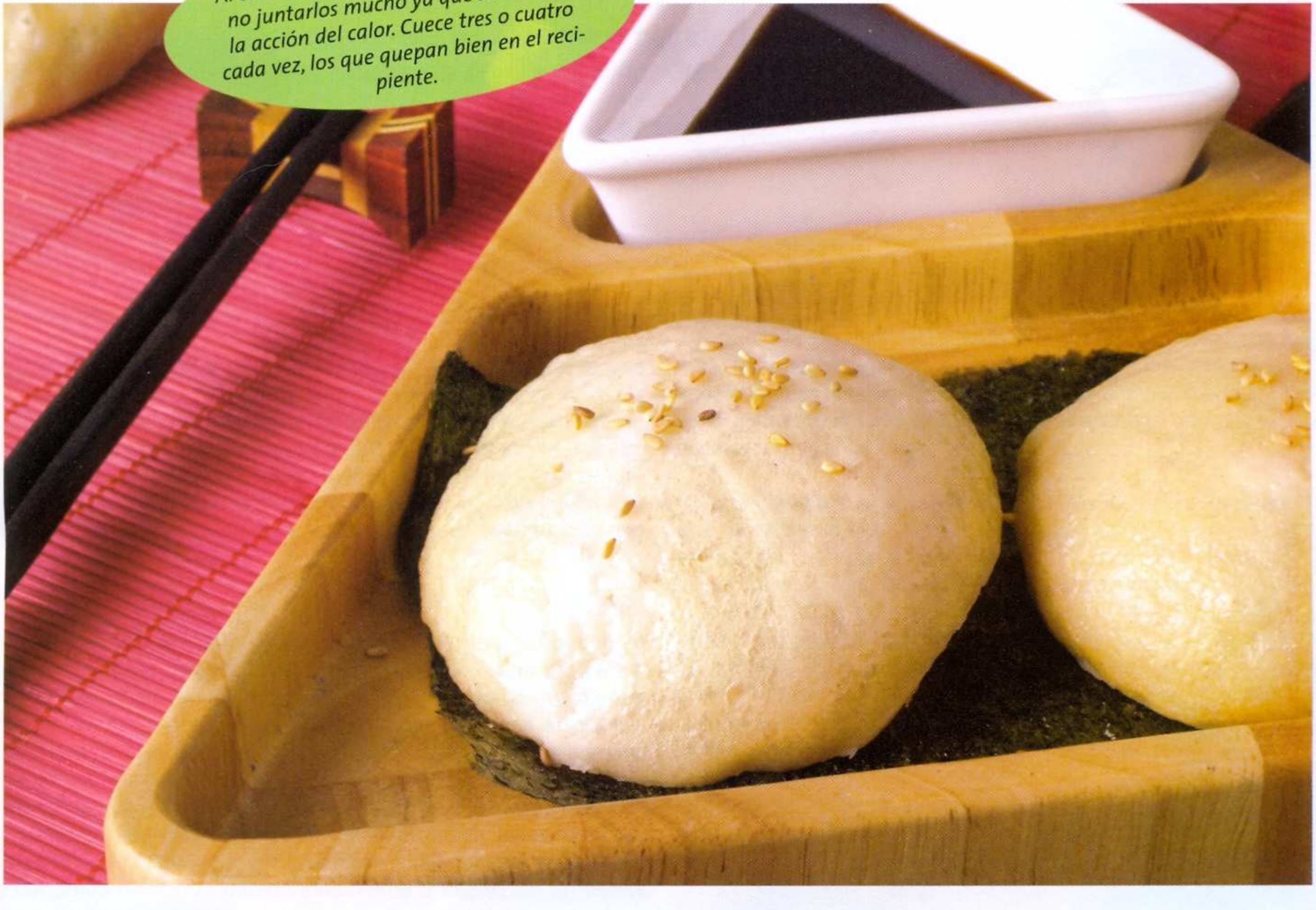
Preparación

1 Pon el agua y el aceite en el vaso. Calienta 3 minutos, a 37°, velocidad 2. Añade la levadura y mezcla 20 segundos a velocidad 2. Incorpora la harina, la sal y el azúcar. Programa 1 minuto, a velocidad espiga.

2 Pasa la masa a una mesa enharinada, amasa brevemente y deja reposar unos 45 minutos en sitio cálido. Haz bolitas con la masa, salen unas 11 unidades. Dejar reposar 15 minutos.

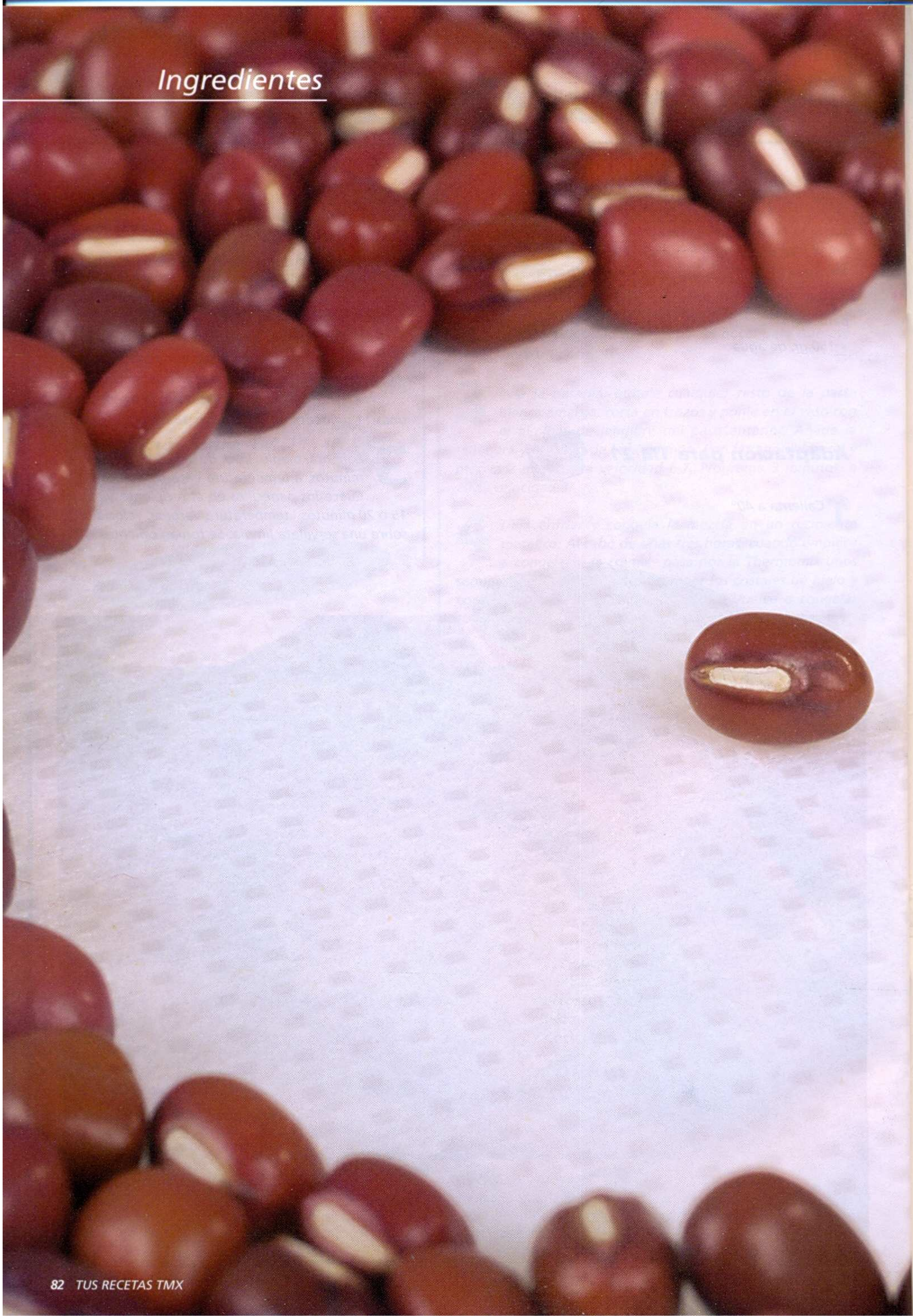
3 Calienta medio litro de agua en el vaso 5 minutos, a temperatura Varoma, velocidad 2. Cuece los panecillos en el recipiente Varoma 15 ó 20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3, sobre una servilleta limpia. Se toman calientes.

Al cocerlos en el Varoma ten cuidado de no juntarlos mucho ya que suben con la acción del calor. Cuece tres o cuatro cada vez, los que quepan bien en el recipiente.



Panecillos

Los panes cocidos al vapor tienen su origen en las zonas rurales más pobres de China, donde no había hornos. Estos panecillos tradicionales se pueden rellenar de carne o pescado.



Un aliado perfecto: la soja

A medida que la cocina asiática va ganando adeptos en todo el mundo, existen determinados productos e ingredientes esenciales que empiezan a resultarnos cada vez más familiares. De entre todos ellos, la soja puede ayudarnos extraordinariamente a equilibrar nuestra alimentación, pues su gran aporte proteínico está exento de grasas de origen animal. Ahora comprenderemos por qué ta-tou es el término chino para designar a las habas de soja y significa "la más importante de las habas".

Tanto si lo que deseas es reducir tu ingesta de grasas saturadas y, por tanto, tu nivel de colesterol y el de los tuyos o si bien te declaras entusiasta de la cocina vegetariana y buscas una proteína de alta calidad, la soja es el elemento crucial para ambas cosas. Y lo que es mejor: sin renunciar en modo alguno a una cocina divertida, sencilla y sabrosa. Algo que conocemos muy bien los que cocinamos con Thermomix.

¿Nos ayuda la soja?

La respuesta hay que buscarla en el proceso que se produce en nuestro cuerpo cuando consumimos proteínas. Las proteínas, tanto de origen animal como vegetal, por decirlo de alguna forma, se rompen en nuestro cuerpo, convirtiéndose en aminoácidos que a su vez se reconvierten en las proteínas exactas que nuestro cuerpo puede ingerir. A diferencia de otros alimentos vegetales, la soja contiene los nueve aminoácidos esenciales que componen la estructura necesaria para la nueva creación de las proteínas imprescindibles para nuestro organismo. Podríamos decir que están virtualmente a la par, las proteínas que provienen de la soja con las que podemos obtener consumiendo productos de origen animal. El cuerpo produce de manera natural once de los veintiún aminoácidos necesarios, el resto proviene de la alimentación. Si las comidas también contienen las cantidades recomendadas de frutas, verduras y cereales, las necesidades de proteínas y otros nutrientes se verán satisfechas si simplemente añadimos soja a nuestra alimentación, pudiendo prescindir de las que nos vienen dadas por productos de origen animal.

Lo que convierte a la soja en una fuente ideal de proteínas es que, al contrario que la carne o el queso, carece de colesterol y es baja en calorías. Sólo media taza de tofu proporciona 16 gr. de proteínas frente a los 24 gr. que proporciona una hamburguesa de 100 gr. Lo que diferencian unas proteínas de otras es que la que provienen de la hamburguesa nos han traído consigo también 7.5 gr. de grasas saturadas y casi 84 mg de colesterol. Una hamburguesa vegetariana, por ejemplo, confeccionada a base de soja nos proporcionaría alrededor de 20 gr de proteínas y sólo 1 gr. de grasas saturadas además de ser nulo su

Conocelos mejor

Los alimentos a base de soja que han sido cocinados, fermentados o calentados como el tofu o el tempeh, son los más digeribles. Por otra parte, las habas y la harina de soja son los preparados que más proteínas proporcionan.

aporte de colesterol. Esta es la cuestión. Por tanto, no es difícil comprender la importancia que puede tener la soja si queremos mantener una alimentación libre de colesterol y baja en grasas sin perder aporte proteínico. Y como muestra un botón: durante los momentos más duros de la crisis argentina de años pasados, las autoridades recomendaron, ante la inexistencia de poder adquisitivo en algunos segmentos de la población, el consumo de soja, muy extendida en dicho país, como solución de urgencia para paliar la hambruna y la alarmante carencia de proteínas que la falta de carne estaba ocasionando en una nación tradicionalmente carnívora como Argentina.

La soja y las dietas occidentales

En números pasados os hablábamos en estas páginas de la importancia que la dieta mediterránea había tenido y sigue teniendo en la disminución de los altos niveles de colesterol que las sociedades occidentales industrializadas han padecido tradicionalmente. De la misma forma, la cocina asiática es otra excelente manera de reducir esos mismos índices. Si comparamos las típicas dietas occidentales, a excepción de la mediterránea, con la asiática, que consiste mayoritariamente en verduras, cereales y alimentos a base de soja, entenderemos la razón de que en Asia disfruten de menores tasas de enfermedades cardíacas y de determinados casos de cáncer. Japón es un buen ejemplo de esto. Sus niveles de cánceres de mama y próstata, entre otros, son cuatro veces más bajos que los de Estados Unidos. Además de las beneficiosas isoflavonas, la soja contiene además otras cinco sustancias que combaten el cáncer. Inhibidores de proteasa, fitatos, fitoteroles, saponinas y ácidos fenólicos, todos ellos presentes en la soja, son todo un cóctel de lujo para prevenir muchas formas de cáncer. Razón más que suficiente para que la sopa de miso nos acompañe una vez por semana. Acercarnos a la cocina asiática, es evidentemente una buena manera de mejorar nuestra nutrición. Es una forma sencilla y cómoda de dar entrada en nuestra alimentación a productos, que como la soja, son ingredientes esenciales de su cocina.

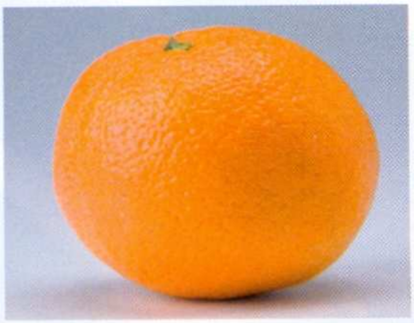
Si alguna vez has comido en un restaurante chino o tailandés, sabrás lo bien que sabe el tofu cuando se mezcla con un sofrito de albahaca y ajo y se sirve en un lecho de espinacas. Este sencillo ejemplo ilustra lo que intentamos explicaros. Muchas veces, lo más complicado de un producto, por bueno y excelente que sea, es su dificultad para incorporarlo a nuestra cocina diaria sin que de pronto, tengamos que cambiar de hábitos de compra o convencer a toda la familia de dietas imposibles. Aventurarse en la cocina asiática, y mucho más si se usa Thermomix, es una vía muy sencilla, pero no la única. Por ejemplo, puedes usar leche de soja con los cereales, incorporar productos lácteos que ya incluyen un aporte de soja, salpicar de nueces de soja los yogures del desayuno, añadir brotes de soja a las ensaladas, tener siempre a mano los socorridos botes de salsa de soja para aderezar estas mismas ensaladas o pescados, e incluso, para los más atrevidos, añadir tofu o tempeh a los tradicionales revueltos de verduras.

No hace falta consumir grandes cantidades de soja para recibir sus beneficiosos efectos sobre la salud. Media taza de de muchos alimentos a base de soja resulta una dosis más que suficiente para aportar las proteínas necesarias, con el objetivo de que podamos prescindir de productos de origen animal para este mismo fin. No se trata de modificar radicalmente nuestros hábitos alimentarios, más bien el secreto está en mejorarlos inteligentemente. ¿A qué sabes a lo que nos referimos? ■

Salsa de soja

Uno de los preparados que antes se ha hecho un hueco en los frigoríficos de los españoles es la salsa de soja. No está de más que os expliquemos en qué consiste. La salsa de soja tradicional, llamada shoyu, se consigue mezclando habas de soja con un cereal, como el trigo y un cultivo de moho. Dicha mezcla debe fermentar al menos un año. La salsa teriyaki, que también comienza a ser muy popular en nuestro país, tiene mayor consistencia que la de soja tradicional y contiene, adicionalmente, azúcar y vinagre. Es fundamental al adquirir dichos preparados el observar en el etiquetaje que la fermentación ha sido realizada de forma natural y no mediante procesos químicos. La salsa de soja en sus diferentes variantes regionales, se utiliza generalmente como aderezo en la cocina asiática tanto para ensaladas y adobos y resulta casi imprescindible si cocinamos en wok a fin de dar un toque final a los preparados. Una vez abierta, debe conservarse en la nevera. Finalmente, recordad que su índice de sodio es alto por lo que no es conveniente utilizarla en dietas donde sea necesaria una baja presencia de sal. En general, resulta muy útil para aromatizar platos de verduras y carne, así como para sopas, rehogados y guisos.

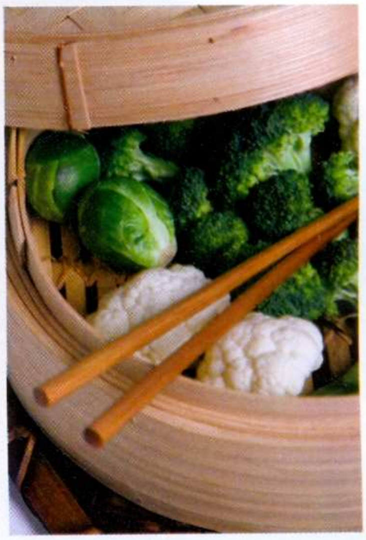
La mandarina



Uno de los mayores placeres cuando llega el invierno es comer mandarinas. Esta deliciosa fruta, muy parecida a la naranja, proviene del suroeste de china, aunque hay expertos que ubican su procedencia en otros países del suroeste asiático. Actualmente, España es uno de los principales productores de mandarina, sobre todo la Comunidad Valenciana que es la encargada de producir el 90% de mandarinas de nuestro país. Esta fruta es similar a la naranja en su composición, aunque contiene más vitamina A que la naranja y menos calorías. También hay que destacar su contenido en calcio, en fósforo, ácido fólico y vitamina B y C. Estos nutrientes ayudan a prevenir los temidos resfriados invernales, así como las malas digestiones. Además, la mandarina es muy aconsejable para dietas de adelgazamiento y para personas con enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, es perfecta en casos de anemia, ayuda a combatir el estreñimiento y previene, gracias a su acción antioxidante, el cáncer.
En nuestra cocina, la mandarina es toda una privilegiada ya que, gracias a su exquisito sabor, puede emplearse tanto en platos dulces como salados.

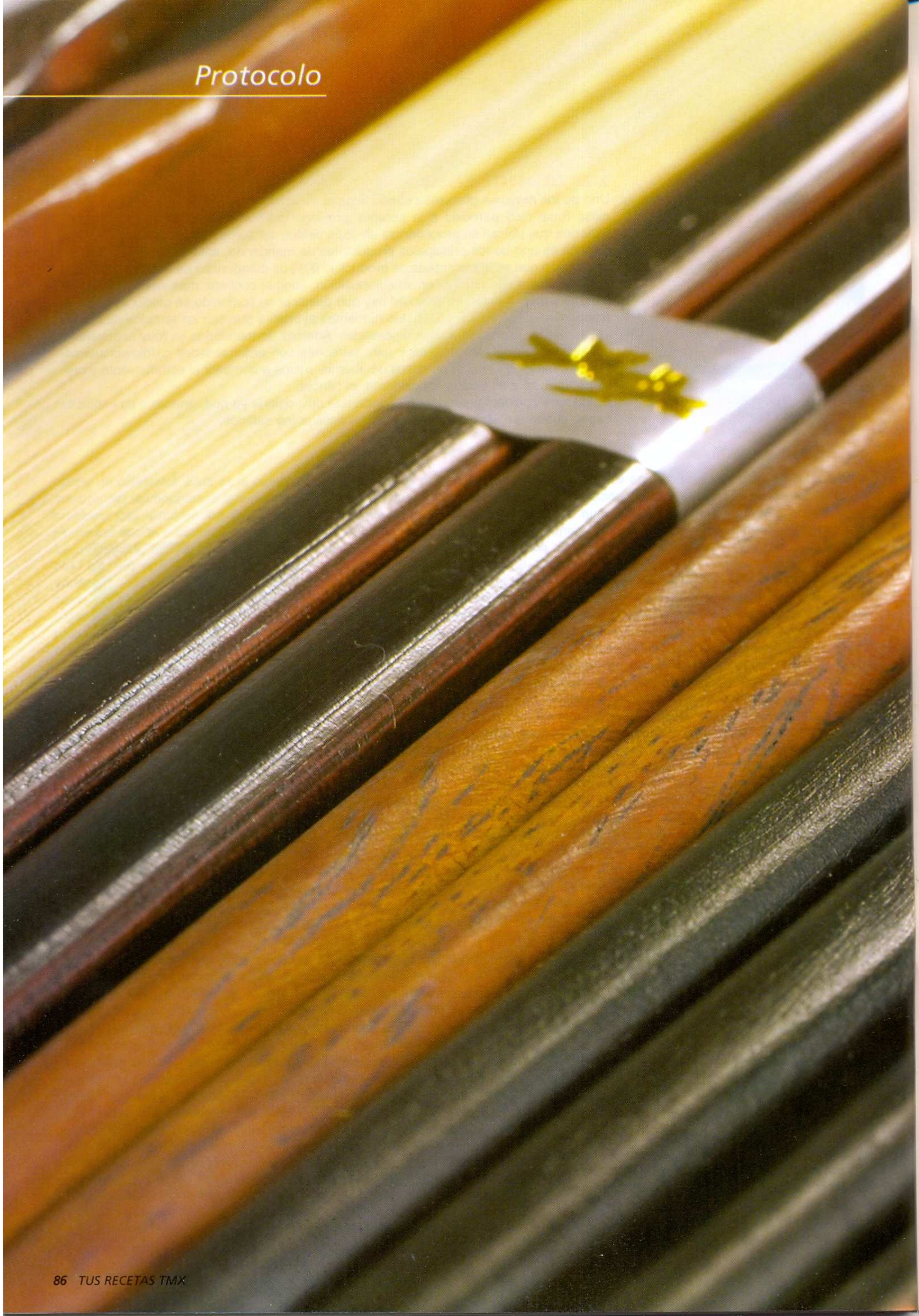
Las coles de Bruselas

Las propiedades nutritivas de esta hortaliza de invierno son infinitas, hablamos de una fuente de nutrientes muy importante. Además de contener vitamina C posee otras como la B1, B2, B3, B6, E y la provitamina A, así como minerales como el fósforo, yodo, potasio, calcio, magnesio y sodio. Las coles de Bruselas son ideales para prevenir anemias, ya que contienen una gran cantidad de hierro y ácido fólico. Esta variedad específica de col, gracias a componentes como los glucosinolatos, la clorofila y los carotenoides, previene la aparición de tumores cancerosos, sobre todo del aparato digestivo.
Las coles de Bruselas son ideales para consumir rehogadas o hervidas, y son siempre una guarnición perfecta para cualquier tipo de plato, sea este de carne o pescado. Aunque no gozan de una gran popularidad entre los más pequeños, su consumo es esencial debido a su alto aporte vitamínico.
A la hora de adquirir estas hortalizas hay que tener en cuenta que las de mejor sabor son las de tamaño más pequeño.



La manzana

Aunque solemos tener manzanas durante todo el año (debido a las distintas variedades que existen de esta fruta), el momento idóneo, según los expertos, es la época invernal. Su cultivo es uno de los más antiguos que existen y, curiosamente, el árbol del manzano es el más cultivado a nivel mundial.
En nuestra cocina es un sabroso comodín que sirve de ingrediente tanto en platos salados como en dulces, aunque lo más usual es consumirla en crudo.
Si nos centramos en sus propiedades nutritivas hay que destacar que la manzana, sea cual sea la variedad que prefiramos, es una de las frutas más completas que existen. Contiene un aporte vitamínico bastante importante (del tipo A, E, B1, B2, B3 y B6), ácido oxálico y minerales como el fósforo, sodio, calcio, cloro, azufre, magnesio y potasio. Es ideal para tratar el estreñimiento (cuando se consume cruda) y corta la diarrea si se toma cocida. Posee propiedades antioxidantes y una capacidad innata para eliminar el ácido úrico. También previene el riesgo de enfermedades cardiovasculares, el cáncer y enfermedades degenerativas.



Ahora, sin tenedor

Etiqueta oriental en la mesa

Todos miraríamos con reproche a un comensal que metiera un dedo en el plato para comprobar la temperatura la sopa o pinchara un trozo de filete con el cuchillo y se lo llevara directamente a la boca. Los modales a la mesa son un compendio donde la tradición local y la lógica se entremezclan para hacer de la comida un lugar agradable y sin disonancias; esta idea podría hacerse extensiva a cualquier cultura que habite nuestro planeta, por extraña y alejada de nuestros principios que nos parezca. Y es que la mesa y sus reglas se han hecho para disfrutar de algo tan primario como alimentarse.

La imagen que muchos occidentales tienen del Lejano Oriente y sus costumbres suele ser de unas sociedades altamente ritualizadas y llenas de protocolos que impregnan cada detalle de la vida. En parte es cierto, ya que culturas como la japonesa han sincronizado soberbiamente un gran desarrollo industrial y social con la preservación de sus antiguas tradiciones, pero un alto porcentaje de esa visión estereotipada que tenemos es debida al desconocimiento de esas normas y lo ajenas que nos resultan cuando las presenciamos.

Cuando nos sentamos en una mesa occidental, el protocolo rige muchos de nuestros actos, y aplicamos este conjunto en mayor o menor medida ya se trate de una simple comida diaria con la familia más íntima o una cena de gala en un carísimo restaurante donde compartimos mantel con invitados desconocidos. Para ir abandonando la idea de que en Oriente todo es más complicado por culpa de extrañísimas reglas, planteémonos simplemente qué pensaría un chino, un tailandés o un japonés poco versado en nuestros modos y costumbres delante de un servicio de mesa donde hay copas para vino, para agua, para cerveza, para champagne y para licores junto con cuchillos y tenedores para carne y pescado, cucharillas de postre y café, pinzas para marisco, servilleteros o incluso recipientes llenos de agua con una rodajita de limón para enjuagarse los dedos al lado de su correspondiente toallita impecablemente enrollada. Con esto queremos decir que existen reglas mejores ni más acertadas que otras, sino simplemente distintas; y dado que el presente número está dedicado a la cocina asiática, no está de más conocer algunas reglas básicas de las mesas orientales.

Los palillos

Aunque parezca un tópico hablar de los palillos, es necesario tener en cuenta que son el principal y casi único utensilio con el que vamos a contar a la hora de comer. Usar los palillos en la mesa no es nada difícil y solo requiere un poco de práctica, aunque ya nadie se va a sorprender si en un restaurante asiático pedimos cuchillo y tenedor; quizá sea mejor cortar educadamente con nuestro cuchillo una bolita de cerdo agridulce que perseguirla por todo el plato común porque no sepamos coger con corrección y soltura los palillos. De todas formas, la cocina oriental está pensada para ser degustada con palillos; no encontraremos grandes trozos de nada que tengamos que cortar ni pinchar, así que los palillos nos ayudarán a disfrutar más de texturas y sabores.

Es obvio que existen muchas reglas que seguir en una mesa oriental (igual que ocurre en las nuestras) pero las referentes a qué hacer y qué no hacer con los palillos conforman una magnífico punto de partida para aprender ciertos modales muy básicos. La primera idea con la que debemos familiarizarnos es que

los palillos solo sirven para comer, lo que los excluye como herramienta para señalar a otros comensales (que puede tener connotaciones belicosas), remarcar nuestros gestos, tamborilear, pinchar, etc.

Cuando nos sentemos a la mesa, encontraremos los palillos situados en una pequeña piececita de madera o cerámica, conocida por los japoneses como hashioki, que sirve para descansar las puntas de los palillos cuando no los estemos usando. Así se evita, entre otras cosas, manchar el mantel. En los últimos tiempos suelen ser habituales los palillos desechables de madera, que se presentan unidos por los extremos superiores. La regla para separarlos en asirlos con ambas manos, mantenerlos paralelos a la mesa (pero no apoyados en la mesa) y partirlos cogiéndolos por la parte que se unen, nunca por las puntas. De todas formas, se está imponiendo poco a poco el uso de palillos de plástico no desechables, dado el gran consumo de madera y tala de árboles que suponen los palillos desechables.

Otra regla importante es no separar nunca los palillos, es decir, está mal visto coger un palillo con cada mano. Se supone que forman un conjunto indivisible, una de esas dualidades que tan habituales son en Oriente y que no se pueden comprender la una sin la otra.

Qué hacer y qué no hacer

Existen dos comportamientos tremendamente mal vistos en una mesa de Japón o China. Uno es hincar verticalmente los palillos en la comida, en especial sobre el cuenco de arroz; este cierto tabú proviene de que así es como se hacen ofrendas de alimentos a los difuntos. También relacionado con las tradiciones funerarias budistas nos llega el tabú de no pasar trozos de comida de unos palillos a otros entre dos comensales, ya que en los ritos de incineración se recogen de este modo los restos óseos de entre las cenizas.

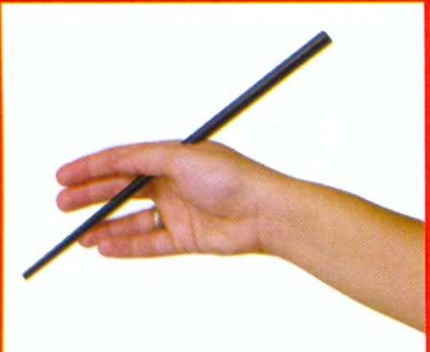
Sin tener ya que ver con asuntos tan tristes, tampoco están bien vistos determinados comportamientos, también comunes al uso de nuestro tenedor; no se puede escarbar en los platos comunes buscando el mejor trozo, chupar las puntas de los palillos (puede tener un cierto significado sexual), señalar o empujar con los palillos los platos que deseemos degustar o recoger los trozos de comida que hayan caído sobre la mesa.
En la cultura china suele verse con agrado que se use la parte superior de los palillos, es decir, usarlos al revés, para coger algún trozo de las fuentes comunes y llevarlo a nuestro plato individual. Este detalle es por la higiene que supone no introducir la punta de los palillos que usamos para colocar la comida en nuestra boca dentro de un recipiente de uso común.

Al final del banquete, los palillos deben dejarse sobre el hashioki o, en caso de que no esté en la mesa, colocarlos entre el comensal y los platos, paralelos al lado en el que estamos sentados. También se puede colocar, igualmente paralelos, sobre el bowl o el plato, con las puntas hacia la derecha. Si en el restaurante nos han presentado los palillos en una funda de papel, se deben introducir ahí de nuevo pero solo hasta la mitad, y luego doblaremos la funda sobre sí misma.

¿Y la sopa?

Para las sopas -casi siempre con fideos- también se usan los palillos en general, aunque para algunos platos, en Japón suele presentarse una pequeña cuchara parecida a las chinas. La idea es sostener el cuenco a una media altura del pecho y desde ahí llevar los fideos con ayuda del los palillos hasta la boca. Sorber dichos fideos con un cierto ruido no está demasiado mal visto, aunque tampoco hay que exagerar. Lo normal es coger los elementos sólidos de la sopa de este modo y, posteriormente, llevar el cuenco hasta la boca y tomar así el caldo. Cuando no suelen poner cuchara, también se degustan de esta forma los caldos tipo la sopa de miso, cogiendo el pequeño tazón con las dos manos. ■

Uso palillos

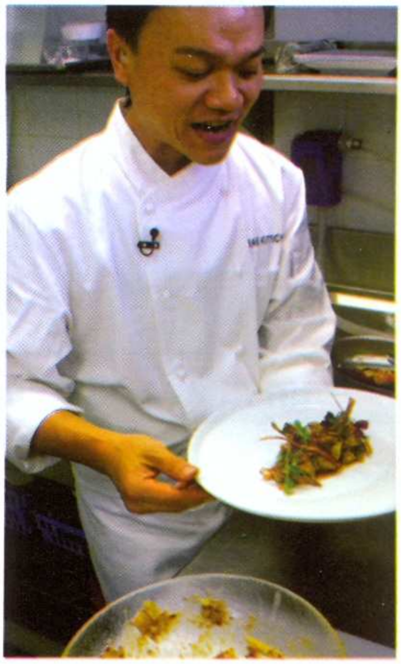


1 Los palillos siempre se usan con la mano derecha. Para empezar, sitúa el palillo entre tu dedo índice y el pulgar, dejando que sobresalga por arriba el palillo desde un poco más arriba de su mitad. Apoya ahora el tercio inferior de dicho palillo en el dedo anular, sin forzarlo.

2 Coloca el otro palillo entre el índice y el dedo medio, muy relajadamente y casi sólo apontocado entre los dedos; sujétalo ahora con el extremo del pulgar, asiendo de este modo ambos palillos. Iguala las puntas para que los dos palillos queden a la misma altura.

3 Una vez firmes los palillos en nuestra mano, el truco consiste en que el palillo inferior permanezca inmóvil mientras que el sostenido entre el índice, el medio y el pulgar pivote para abrirse y coger los trozos de alimento. Al principio, comer con palillos parece un poco complicado, pero con una pequeña dosis de paciencia y práctica, los resultados son excelentes.

Celebrado el I Congreso Europeo de Cocina y Cultura Asiáticas



El pasado mes de noviembre se celebró Cuinasia, el Primer Congreso Europeo de Cocina y Cultura Asiáticas. Por medio de una serie de conferencias, degustaciones y demostraciones culinarias, este evento, enmarcado en el Any de la Gastronomía de Barcelona, ha pretendido descubrir "los grandes secretos de las cocinas de China, India, Japón y Tailandia a través de su cultura, sus productos y sus técnicas culinarias".

El lunes, 7 de noviembre de 2005, de la mano del prestigioso chef Ferran Adrià se inauguró este evento que contó, durante una semana, con la colaboración de grandes de la cocina asiática y española. Los actos se realizaron en el auditorio de CosmoCaixa, Museo de la Ciencia de la Fundación "La Caixa" en Barcelona, con unos objetivos específicos: "Acercar y ofrecer un conocimiento de la gastronomía asiática de una forma didáctica y accesible, elevando el nivel de conocimiento cuantitativo y cualitativo en el uso de la técnica y el producto; dar una respuesta al interés general existente por la cocina y cultura asiática ofreciendo un foro adecuado que sirva de punto de partida para romper con los tópicos existentes y subsanar el gran desconocimiento que existe sobre la realidad de la gastronomía y cultura asiáticas, relacionándolas con su origen antropológico y sus distintas evoluciones; y abrir la ciudad de Barcelona hacia Asia como el referente gastronómico que ya es en Europa. La propia existencia de Casa Asia en Barcelona justifica y requiere un evento de estas características", han señalado los propios organizadores de Cuinasia.

Assia in Wok en expansión

La red de franquicias española especializada en cocina asiática, Assia in Wok, ha presentado su innovador concepto de negocio. Actualmente, cuenta con tres restaurantes en Madrid y tiene previsto expandirse por toda España con cinco establecimientos más. Para ello, ha elegido el sistema de franquicias, de este modo, aquellas personas que estén interesadas en abrir un restaurante Assia in Wok, deben saber que la inversión necesaria, para un establecimiento de unos 180 metros cuadrados aproximadamente, es de 180.000 euros.

Assia in Wok ofrece en sus restaurantes especialidades japonesas, coreanas, indonesias, tailandesas, vietnamitas, entre otras.

Nace un nuevo licor a base de sake

El sake es una de las bebidas típicas dentro de la cocina asiática y, curiosamente, es el ingrediente principal de Wokka Saki, una nueva bebida. Este licor combina el vodka con el sake japonés y con un toque de frutas asiáticas, el resultado es una bebida que tiene como eslogan unir el oriente con el occidente.

Wokka Saki ha cosechado un gran éxito en los países donde ha llegado y ha sido reconocido con diversos premios. Este producto, por el momento, solo se puede conseguir en Inglaterra, EE.UU y México. Puedes ampliar la información sobre Wokka Saki en su página oficial http://www.wokkasaki.com

El buey de kobe

La gastronomía asiática cuenta con una auténtica exquisitez, el buey de Kobe. Considerada como la mejor carne del mundo, el buey de Kobe es carne de vaca alimentada con una dieta enriquecida con cerveza, apenas contiene grasas, es muy blanda y tiene un sabor excepcional. Quizás el secreto esté en el mimo que se le da a estas reses, ya que son masajeadas a diario por un personal especializado. En nuestro país su precio es muy elevado.

La UAB con la cultura asiática

La Universidad Autónoma de Barcelona está dedicando el presente curso, 2005-2006, a Asia Oriental. Por medio de una serie de jornadas, conferencias, mesas redondas y actividades, los universitarios están conociendo de primera mano la cultura oriental. Además de la historia, la política, la economía y el arte en Asia Oriental, la población universitaria catalana tiene la oportunidad de ir descubriendo, por medio de una serie de actividades culturales, la gastronomía de este lugar. Próximamente, se llevará a cabo en la universidad catalana la Feria de Asia Oriental y la celebración de la Fiesta de los Cerezos Florecidos, muy típica de la parte más oriental del continente asiático.

Los beneficios de la cocina oriental:

un nuevo mundo por explorar

La cocina oriental se está poniendo de moda en los últimos tiempos; por una parte sus grandes diferencias con respecto al modelo de consumo alimentario que se ha instaurado en Occidente, sus productos y sabores novedosos para nosotros, y sus beneficios sobre la salud, son sus grandes atractivos. Y es que una cocina en la que se consume menos carne, más pescado, una gran cantidad de alimentos vegetales, y mucha menos grasa, es tan beneficiosa que incluso ha llamado la atención entre los profesionales dedicados al mundo de la salud.

Estudios llevados a cabo recientemente en materia de nutrición junto con otros datos sobre la morbilidad y esperanza de vida en la población de algunos países orientales, han arrojado resultados muy favorables frente a los que se obtienen en los países occidentales, ello se debe en buena medida al modelo de dieta. De los diferentes estudios que se han llevado a cabo se extraen muchos datos de lo más interesantes. Por ejemplo, Japón es el país industrializado con la mayor esperanza de vida. Si hacemos memoria, de vez en cuando aparecen en los medios de comunicación noticias singulares relacionadas con la longevidad de personas que tienen edades que rondan los 110 años y en muchos casos con el denominador común de ser personas japonesas o de otros países orientales.

La buena salud en Oriente

Tanto la genética, como el estilo de vida, las condiciones climáticas y otras razones de diferente índole tienen su influencia, pero es indudable que su modelo gastronómico es una de las bases más sólidas para explicar que los japoneses sean los "abuelos" del mundo. Y no sólo eso; el índice de casos de cáncer de mama, próstata y colon son sensiblemente inferiores al resto del mundo, el índice de enfermedades cardiovasculares son un tercio con respecto a los casos registrados en Estados Unidos, el índice de obesidad en Japón es el más bajo de todos los países industrializados, la osteoporosis allí en una enfermedad poco común, y los odiados sofocos que aparecen en las mujeres menopaúsicas de Occidente, son muy poco experimentados por las orientales. Sepamos pues, cómo es la cocina oriental, y a qué es debida su bondad para la salud.

¿Cómo se cocina en Oriente?

Los países de oriente forman una grandísima extensión con culturas bien diferenciadas entre unos países y otros. En el caso de la gastronomía también se ven diferencias significativas, no obstante, hay una serie de rasgos comunes que son sus señas de identidad. Básicamente, la cocina oriental es colorista y aromática por el empleo de un gran número y variedad de especias o condimentos, y en ella abunda la utilización de productos frescos, no en vano en oriente es muy frecuente acudir a los establecimientos alimenticios diariamente o incluso dos veces al día, siendo menor la utilización de alimentos congelados y enlatados que son caros y sólo son consumidos en las grandes ciudades. El salteado, horneado, la fritura y los platos hervidos al vapor son las técnicas culinarias más utilizadas. Ésta última es muy aconsejada ya que no añade calorías al plato cocinado y apenas se pierde valor nutritivo en el tratamiento de cocción. Lamentablemente, vivimos en una sociedad en el que predominan las prisas, y los platos hervidos al vapor son pobremente utilizados en nuestro país por la falta de tiempo.

Ingredientes y beneficios para la salud

En cuanto a los ingredientes utilizados, la diferencia más significativa con nuestra gastronomía es su fuerte base vegetal y la poca utilización de la grasa que es uno de los grandes caballos de batalla en los países occidentales. La riqueza en vegetales - sobre todo el arroz que llega a representar en mucho casos el 60% del total de la calorías consumidas- y la restricción en grasa dan como resultado una dieta mucho más rica en carbohidratos complejos y pobre en grasa con respecto a la nuestra, que es lo "mil y una" veces recomendado por los profesionales dedicados a la nutrición. Ésta es la principal razón por la que cada vez está cobrando un mayor auge la cocina de oriente ya que permite la mejora de la salud y la adquisición de unos hábitos mucho más sanos. Junto con el arroz, las legumbres deshidratadas y las verduras están casi omnipresentes.

La riqueza en vegetales y la restricción en grasa dan como resultado una dieta mucho más rica en carbohidratos complejos y pobre en grasa

En cambio, la carne y los dulces son muy poco consumidos con lo que se evita el abuso de grasas saturadas y azúcares refinados rehuyendo así, la aparición de complicaciones cardiovasculares, diabetes, etc. La leche es bastante poco empleada pero sí que se consume bastante queso quedando así cubiertos los requerimientos de calcio. La carne roja es muy poco utilizada siendo la carne de cerdo y pollo las más consumidas dentro de este grupo. Los huevos también son bastante usados por lo que suponen otra buena fuente de proteínas para la población oriental.

En cuanto al pescado y el marisco, son más consumidos que en nuestra cultura y se le da mucha importancia al hecho de que sean muy frescos. El sushi es un plato muy común que en ocasiones emplea pescado crudo y en otras, frito, hervido o marinado, y que acompaña a otros ingredientes como el arroz,

algas, etc. según la variedad de sushi que se cocine. No obstante, Sanidad recomienda no comer pescado crudo, ahumado o marinado sin las debidas precauciones ya que puede estar infectado por el anisakis, parásito que puede provocar reacciones alérgicas y dolores abdominales de tipo cólico. Un estudio reciente dio como resultado que el 36% del pescado crudo estaba infectado por el Anisakis. Se recomienda congelar el pescado a 20 grados bajo cero durante al menos una semana para inactivar las larvas. Hay que asegurarse que el pescado ha sido capturado recientemente, procurar comprarlo sin vísceras que es donde se adhiere, o retirarlas rápido y cocinarlo o congelarlo inmediatamente.

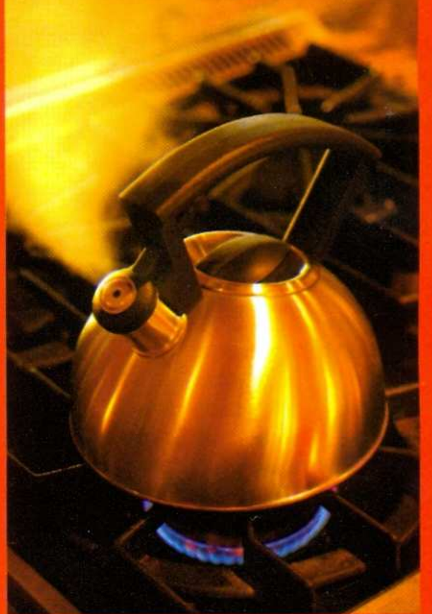
Otra característica común de la dieta oriental es el empleo de algas como el nori, agar-agar, kombu, etc. que tienen un gran valor nutritivo por su riqueza en minerales como iodo, fósforo, calcio, hierro, magnesio o zinc, y en vitaminas como la A, E y B12, de gran importancia esta última para los orientales ya que suelen ser frecuentes los estados carenciales en esta vitamina cuando la dieta son vegetarianas y no se administra ningún suplemento. A todo lo indicado hasta ahora, hay que añadirle el empleo de numerosos condimentos y especias como la pimienta, el jengibre, el prahok, padek, cilantro, limón, vinagre, coco y un largo etc. para darle el "toque" final a los platos.

Los beneficios de la soja

La soja es uno de los alimentos "insignia" de la dieta oriental. Los alimentos derivados de la soja son la fuente más rica de isoflavonas, que son una clase de fenoles. Dentro del grupo de las isoflavonas, hay un subgrupo denominado fitoestrógenos que son similares estructuralmente a los estrógenos esteroideos.

El té verde

El té es la segunda bebida más consumida en todo el mundo por detrás del agua. En Oriente tiene un gran protagonismo y muy especialmente cuando hablamos de China que lo lleva consumiendo desde hace más de 3.000 años, mientras que en Europa comenzó a coger arraigo hacia el siglo XVII. El té pertenece a la familia de la teácea. El árbol es perenne y cuando es cultivado no suele sobrepasar los 2 metros, sus hojas son de color verde oscuro y son dentadas en la parte superior. Según su procesamiento se obtendrán los diferentes tipos de té que hay; el té verde, té negro, té rojo, etc. El buen cultivo de la planta requiere suelos bien drenados, ricos en materia orgánica y con un PH ligeramente ácido. El clima ideal para este tipo de árbol es aquel que alterna las lluvias abundantes y muchas horas de sol, y temperaturas que se encuentren en el intervalo de los 13-27 grados. La floración tiene lugar cuando la planta llega a los tres años de vida, momento en el que la planta requiere regarla más abundantemente. Se repiten tres floraciones a lo largo de ese año. Los matices de los aromas y sabores del té dependen del tipo de clima al que ha estado sometido el árbol.



Con respecto a las propiedades del té verde sobre la salud, por una parte es rico en polifenoles que son potentes antioxidantes, más eficaces para neutralizar los radicales libres que otros como la vitamina C o E, con lo que tiene efectos anticancerígenos y retarda el proceso de envejecimiento. Los polifenoles también ayudan al bronceado de la piel y ejercen efecto protector sobre los daños que puede provocar el sol en la piel. La cantidad de polifenoles presentes en el té varía disminuyendo a medida que la edad de la planta es mayor, y es superior en la época estival frente a otros periodos del año. El té tiene también propiedades estimulantes por su contenido en alcaloides (cafeína y teofilina). Además, el consumo habitual de té disminuye los niveles de triglicéridos plasmáticos y del LDL colesterol o también llamado colesterol malo, al tiempo que aumentan los niveles de HDL colesterol o colesterol bueno por lo que tiene efecto protector ante los riesgos cardiovasculares. También se atribuye al té acción diurética, broncodilatadora, antidiarreica e hipoglucemiante en menor medida. En el lado negativo, puede provocar insomnio y nerviosismo dada su acción estimulante y en ocasiones, si se ingiere en ayunas, puede provocar nauseas y vómitos aunque este efecto es más frecuente en el té negro. Hay que evitar el consumo de té por parte de los niños y las personas que consuman medicamentos IMAO (inhibidores de la mono-amino-oxidasa) por sus efectos nocivos.

troversia aunque tomar una o dos raciones diarias que aporten cantidades similares o superiores a 40-50 mg. de isoflavonas parece lo más juicioso.

Haciendo un rápido examen final a las consecuencias nutritivas de la cocina oriental frente a la nuestra, concluimos que contiene menos grasas de fuente animal con lo que los riesgos de padecer una enfermedad cardiovascular, así como la de padecer ciertos tipos de cáncer, son menores. El pescado es más consumido que aquí, que junto al consumo de algas representa un excelente aporte de micronutrientes como el iodo, así como de ácidos grasos esenciales omega 3 y 6 mejorando el perfil lipídico del consumidor. Así mismo, se cocina con menos grasa con lo que se previene la obesidad. Además, las algas y productos vegetales en abundancia aportan adecuadas cantidades de fibra con lo que previene la aparición de ciertos tipos de cáncer, favorece la sensación de saciedad durante la comida y favorece el tránsito intestinal y evacuación posterior. La soja y el té aportan grandes cantidades de antioxidantes ralentizando así el proceso de envejecimiento y previniendo, una vez más, la aparición de cáncer. En general, el modelo se acerca mucho al ideal de aportar un 10-15% de las calorías de la dieta a partir de proteínas, un 30% de grasas y un 55-60% de hidratos de carbono, aportando además todos los micronutrientes esenciales, y evitando el consumo de cantidades abusivas de azúcar refinado y grasas saturadas. Así pues, la cocina oriental pasa el examen nutricional con una nota excelente.

También tiene algunos defectos

En este mundo pocas cosas hay perfectas y la gastronomía oriental tampoco lo es. De la misma manera que se sabe que los índices de algunos tipos de cáncer como el de próstata, mama o colon son sensiblemente inferiores en la población de Oriente, el cáncer de estómago es más común por aquellos lugares. Las causas residen en el hecho de que se suele utilizar en exceso sustancias picantes y sal, que además puede ocasionar problemas de hipertensión arterial con lo consiguientes perjuicios coronarios. No obstante, cada vez se ha ido concienciando más la población amarilla y se está limitando el consumo tanto de sal como de sustancias picantes para reducir el problema. Así pues, cuidado con el abuso de la sal y los picantes en aquellos apasionados de la comida asiática. Otro problema añadido es que en Oriente se utiliza poca grasa para cocinar los alimentos, pero esto no quiere decir que nos vayamos a encontrar con lo mismo si decidimos visitar un restaurante oriental en nuestro país en los que además, a menudo suelen emplearse grasas de baja calidad. Hay que tener en cuenta también que algunos ingredientes son difíciles de conseguir en Occidente, y son sustituidos por otros de menor calidad. Por otra parte, en algunas zonas orientales las costumbres en la cocina difieren resultando no ser tan saludables, como el consumo de altas cantidades de proteínas de origen animal. En cualquier caso, son pequeños defectos que tienen todas las gastronomías en mayor o menor medida y se puede afirmar, sin ningún género de dudas, que la cocina oriental con sus pequeños defectos que, por otra parte, podemos tratar de minimizarlos si los conocemos y tenemos en cuenta, es muy saludable. ■ Iker Larre del Amo

Los fitoestrógenos tienen una amplia gama de efectos beneficiosos sobre la salud como la reducción de los niveles de colesterol en sangre, la reducción del riesgo de cáncer de mama y próstata relacionado con hormonas, y posiblemente también tienen un efecto protector en la aparición de la osteoporosis. Además, amortiguan los clásicos sofocos que son tan característicos y molestos en las mujeres menopaúsicas, y que se producen a causa de la bajada de los niveles de estrógenos. Las

La soja es uno de los alimentos "insignia" de la dieta oriental

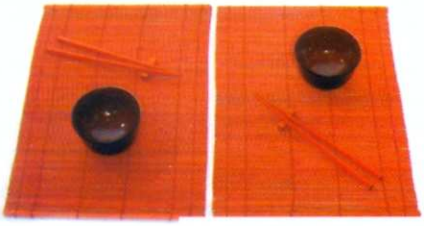
isoflavonas también están en cereales, legumbres y hortalizas, pero la soja es la fuente más rica. La soja está compuesta por un 15-20% de lípidos, otro 15-20% de carbohidratos, un 2-5% de fibra, y de un 30 a 40% de proteínas de alta calidad similares a las del huevo, la leche, el pescado o la carne, por lo que constituye una extraordinaria fuente de proteínas. En los países asiáticos en los que es tan característico el consumo de alimentos derivados de la soja, hay una menor incidencia en los problemas de salud citados. La cantidad de soja a consumir para maximizar sus efectos beneficiosos sigue siendo objeto de con-

Con estilo y muy útil

Como era obvio, abrimos esta sección de bazar con un artículo propio de la cocina asiática, un cesto para cocinar al vapor. Este utensilio debería tener un lugar más que privilegiado en tu cocina, sobre todo, si deseas mantener una dieta sana y equilibrada. Con un precio de 15,80 euros, Vinçon te ofrece la oportunidad de conseguir este cesto realizado en bambú y disponible en diversos tamaños. Se trata de un producto fundamental para cocinar alimentos al vapor. Gracias a este tipo de cocción, tus platos serán más sanos y te ayudarán a mantener una vida más saludable en todos los aspectos. http://www.vincon.es

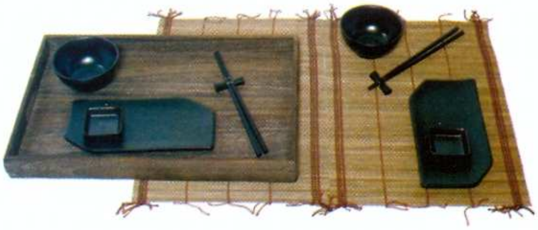
Los fondos más selectos

Gastón y Daniela saben que el concepto de decoración en este siglo XXI ha cambiado. Por eso sus diseños derrochan tendencia y sofisticación. El minimalismo puro muta hacia un eclecticismo que plantea la introducción de piezas determinantes, con tejidos que enriquecen el ambiente sin recargarlo. Entre sus tejidos encontrarás una variada gama de colores modernos, actuales y elegantes. Encontrarás acabados de características auténticamente novedosas y revolucionarias en cuanto a su acabado, relieve, textura y diseño, logrando en decoración efectos de gran dinamismo y actualidad. En este caso te presentamos la colección Hojarasca, pionera en adoptar un clásico del arte de vanguardia de los años 50 y dedica uno de sus diseños más espectaculares al boceto original del pintor y ceramista Arcadio Blasco, en el que plasma la influencia de figuras de vanguardia de los años 50 como Calder y Miró. http://www.gastonydaniela.com



Lo oriental está de moda

Si quieres introducirte en el mundo asiático, nada mejor que una inolvidable cena oriental. Para que la velada sea perfecta, puedes conseguir algunas de las vajillas orientales que Vinçon presenta en su página web (http://www.vincon.es). Dentro de este surtido de vajillas, podemos destacar el juego tú y yo, palillos y bols y el juego tú y yo, madera y bandeja, ambos pertenecientes a la serie Alice Wong. El primero de ellos tiene un precio de 18,60 euros y el segundo un precio de 29,10 euros. Estos juegos están pensados para compartir en pareja, ya que se componen de dos bols, dos esterillas y dos juegos de palillos (en el caso del segundo juego también de una bandeja). Gracias a estos productos, tu mesa tendrá un toque de lo más oriental y exótico.



Elige tu cubertería

En la nueva temporada de La Oca elegir cubertería te va a resultar muy fácil y si no échale un vistazo a las cuatro propuestas que te ofrece su catálogo. Cada cubertería consta de 24 piezas y sus precios oscilan, según el modelo, de los 60€ a los 112€. Variedad de precios y de modelos que te darán libertad de elegir la cubertería que mejor se adapte a tu hogar y bolsillo. Las cuatro cuberterías están disponibles en cualquier tienda de España de La Oca o en su página web. http://www.laoca.com

Agradecemos de todo corazón vuestras cartas y emails de apoyo que van llegando a nuestra redacción. De nuevo seguimos invitando a todas las thermomixeras a opinar sobre Cocinar con Thermomix y sugerir recetas por medio de emails a la dirección lectores@cocinarconthermomix.com o por cartas a C/ Bolsa, nº1, 2ª Izq, 29015, Málaga. Os estamos esperando.

Hola, he sido recientemente diagnosticada con la enfermedad celíaca; a raíz de esto decidí comprar la TM-31, pues me ayuda sobre todo en la elaboración de mi propio pan. Como yo, imagino que habrá mucha más gente, me gustaría incluyeseis recetas sin gluten para celíacos o adaptaciones de las normales para nosotros con harinas sin gluten, etc. Muchas gracias y un saludo. **Mar de Madrid.**

Estoy encantada con vuestra revista. Me compré la TM21 tan pronto como salió y creo que fue una de las mejores compras que he hecho en mi vida. Me gustaría que dieseis alguna receta de postres para diabéticos. Saludos. **Nieves**

Hola amigos: Mi nombre es Pilar y llevo muchos años con la Thermomix. La idea de hacer esta revista me parece estupenda, pero me gustaría que la hicierais con recetas más "normales", es decir, recetas que se puedan hacer todos los días, caseras y españolas. Está bien que algunas sean internacionales, pero estas recetas no son para archivar porque no se hacen normalmente. Gracias por todo y un saludo. **Pilar de Madrid**

Somos un grupo de amigos muy unidos por Thermomix. Fue una gran alegría la aparición de vuestra revista, que desde entonces compramos asiduamente. Creemos que tanto la elección de las recetas como los contenidos en general están muy bien elegidos. Un cordial saludo. **Enrique, Pilar e Irene.**

Mis felicitaciones, especialmente por el número de la Cocina de otoño. Tengo la Thermomix desde hace unos meses, y la verdad es que aunque reconozco que es estupenda, no le estoy sacando todas las posibilidades que tiene. En éste último número de la revista he encontrado recetas que además de sustanciosas y con cierto toque de originalidad, te permiten aprovechar los productos de la temporada. Echo de menos recetas vegetarianas o con bajo contenido calórico... Para las que nos queremos mantener "en la línea" o al menos no perderla demasiado. También me interesaría que aparecieran en la revista recetas para "impresionar" a los amigos en una cena, sin que ello suponga un trabajo extenuante. Y si ya no es mucho pedir, hablar de las propiedades nutricionales y preventivas de lo que nos aportan los alimentos con los que cocinamos habitualmente. Gracias. Un cordial saludo. **Gemma. Zaragoza**. P.D. También sería interesante saber cómo podemos optimizar el tiempo (vaso, cesta, varoma) para hacer estas recetas estupendas de la revista.